

# CUPRINS

I. Introducere	12
II. Plantele medicinale — Binecuvântate remedii naturale în profilaxia și terapia bolilor	14
A. Îndrumări privind modul de recoltare, uscare și utilizare a plantelor medicinale	15
1. Recoltarea plantelor	15
2. Uscarea și depozitarea plantelor	15
3. Modalități de preparare	16
B. Plante medicinale utilizate în terapie	18
C. Unele contraindicații în utilizarea plantelor medicinale	82
III. Noțiuni practice importante	85
IV. Dieta — element de valoare în profilaxia și terapia bolilor	92
A. Dieta din perspectiva Bibliei și a scrierilor lui E. G. White	92
B. Pledoarie pentru o dietă naturistă	105
C. Cura de sucuri și crudități	109
V. Apa în profilaxia și terapia bolilor	129
VI. Cura de soare	144
VII. Cura de aer și exercițiul fizic	147
VIII. Argiloterapia (lutul)	149
IX. Cărbunile de lemn — remediu natural valoros în terapia bolilor	152
X. Reflexologia	156
XI. Index terapeutic	190
Abscesul, flegmonul, furunculul	190
Accidentul vascular cerebral	191
Acneea (coșuri)	191
Adenite	192
Afte	193
Amigdalită	193
Anemia	194
Angina pectorală	195
Astmul bronșic	195
Ateroscleroza	196
Atrofie musculară	196
Blefaro-conjunctivită	196
Bronșiectazie	197
Bronșită acută	198
Cancerul	199
Candidoza	201
Afecțiuni cardio-circulatorii	201
Căderea părului	202
Cervicită	203
Ciroză	203
Cistită	203
Colibaciloză urinară	204
Constipație	204
Congestie pulmonară și pneumonie	206
Degerături	206

Diabet	207
Diaree	208
Disgravidia	209
Dismenoree	210
Eczema	211
Enurezis	211
Epidermofitie interdigitală	212
Epilepsie	213
Epistaxis	214
Erizipel	214
Febra	215
Flebita	216
Frigiditate	216
Gastrită acută	217
Gripă	218
Gută	219
Hemoroizi	220
Afecțiuni hepatice și biliare	221
Herpes	223
Hidrocelul	223
Hiperclorhidrie gastrică	223
Hipercolesterolemie	223
Hiperhidroză plantară	223
Hipertensiune arterială	224
Hipotensiune arterială	224
Impotență sexuală	225
Inapetență	226
Insomnie	226
Insuficiență cardiacă	227
Insuficiență hepatică	227
Afecțiuni intestinale	227
Laringită	228
Leucoreea	229
Limfangită	230
Litiază biliară	230
Litiază renală și vezicală	231
Lombo-sciatică	232
Luxații, entorse	233
Mastoză chistică	233
Mătreață	234
Menopauză	234
Meteorism	235
Metro-anexita	235
Migrena	236
Mononucleoza infecțioasă	236
Nevralgia intercostală	236
Nevralgia trigeminală	236
Nevroza	236
Obezitate	237

Orhi-epidimită	238
Orjelet (urcior)	238
Afecțiuni ale ovarelor	238
Palpitații	239
Paralizia facială „a frigore”	239
Parazitoze intestinale	240
Boala Parkinson	241
Parotidita (oreion)	241
Plăgi externe	242
Pleurzie	242
Afecțiuni ale prostatei	243
Prurit senil	244
Psoriazis	244
Ragade	245
Rahitism	245
Afecțiuni ale rectului și anusului	245
Afecțiuni renale	246
Retard psihomotor și amnezii	247
Reumatism	247
Rujeola (pojar)	248
Scleroza multiplă și paralizii	249
Sinuzită	250
Somn neliniștit la copii	251
Spasmodia	251
Sterilitatea	251
Stomatita	251
Tahicardia	252
TBC pulmonar	252
Ten	253
Afecțiuni ale timusului	254
Boli ale tiroidei	254
Traheită	255
Tuse convulsivă	255
Ulcer aton	257
Ulcer gastro-duodenal	257
Ulcer varicos	258
Boli ale urechii	258
Afecțiuni ale uretrei	259
Urticaria	260
Vaginita	260
Varice	260
Varicela (vârsat de vânt)	262
Varicocel	262
Zona Zoster	262
Bibliografie	263
ICONOGRAFIE	265
PLANTE MEDICINALE (PLANȘE)	273

„Dumnezeu dorește ca noi să ajungem idealul de perfecțiune, făcut posibil pentru noi prin darul Domnului Hristos. El cere de la noi să alegem cele drepte, să intrăm în legătură cu puterile cerești și să adoptăm principiile și cuvintele de viață, care vor reface în noi chipul lui Dumnezeu. Domnul ne-a descoperit principiile vieții în Cuvântul Său scris și în marea carte a naturii create de El. Noi toți sintem datori să luăm cunoștință de aceste principii și — în deplină supunere față de ele — să conlucrăm cu Dumnezeu la restabilirea sănătății corpului și a sufletului nostru”.

E. G. White, Divina Vindecare, pag. 77 orig.



## I. INTRODUCERE

*„Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică”.*

Ioan 3, 16

Viața este un dar al lui Dumnezeu: „Domnul Dumnezeu a făcut pe om din țărina pământului, i-a suflat în nări suflare de viață și omul s-a făcut astfel un suflet viu”. (Geneza 2, 7).

Cu alte cuvinte, viața este o părticică din forța vitală a lui Dumnezeu, principiu universal care străbate întreaga Creațiune.

„Căci în El avem viața, mișcarea și ființa...” (Faptele Ap. 17, 28)

Expresia desăvârșită a acestui principiu vital este starea de sănătate, manifestată prin armonia fizicului și a psihicului.

Sănătatea este, în ultimă instanță, rodul ascultării de legile Creatorului.

Biblia declară: „Să păziți legile și poruncile Mele: omul care le va împlini, va trăi prin ele. Eu sunt Domnul”. (Levitic 18, 5)

Consecința neascultării față de aceste rânduiri divine care guvernează natura și corpul omenească este o recoltă nefastă de boală și mizerie fizică și morală.

Această legătură de la cauză la efect este sintetic și plastic exprimată de apostolul Pavel în Biblie: „Nu vă înșelați: Dumnezeu nu Se lasă să fie batjocorit. Ce seamănă omul, aceea va și secera”. (Galateni 6, 7)

După ce a creat omul, Dumnezeu l-a așezat într-un cadru natural, destinându-i un mod de viață care era în armonie cu natura; „Domnul Dumnezeu a luat pe om și l-a așezat în grădina Edenului, ca s-o lucreze și s-o păzească”. (Geneza 2, 15)

De atunci, depărtându-se de Dumnezeu, omul a încercat să-și îmbunătățească condiția de viață, înlocuind naturalul cu artificialul.

Civilizația, în diversele ei ipostaze, de-a lungul generațiilor, reflectă un anumit grad al inteligenței, caracteristică unei epoci, ea este o rezultată a acestei inteligențe, concretizată într-un anumit quantum material și spiritual. Ea a dus cu sine mijloace, uneori radicale, menite să transforme în sens pozitiv viața omului, în toate compartimentele ei.

Numai că, atunci când omul l-a exclus pe Dumnezeu din calculele sale, evantaiul mijloacelor transformatoare s-a dovedit a fi la un moment dat, deosebit de primejdios, metamorfozându-se din mijloc stăpinit și minuit de om, într-un mijloc necruțător.

Alături de realizările pozitive ale civilizației, reutabil este impactul negativ al acesteia asupra sănătății omului.

Schimbarea modului de viață, datorită unei adaptări limitate și deficitare, a crescut vulnerabilitatea organismului față de boală.

Numărul mare al noxelor deversate în atmosferă de platformele industriale, ca și gazele de eșapament eliminate de mașinile din ce în ce mai numeroase, la care se adaugă „nevinovatul” fum de țigară, otrăvesc aerul și sechestrează razele ultraviolete, cu implicații grave asupra sănătății omului.

Civilizația modernă a schimbat și profilul activității fizice prestate de om, predispunându-l la sedentarism, factor de risc implicat în geneza multor boli.

Aceeași civilizație a modificat dieta omului, înlocuind din ce în ce mai mult hrana naturală cu preparate rafinate, prelucrate termic, spoliind alimentele de proprietățile lor vitale.

Alături de acestea, alcoolul, tutunul excitantele, munca și odihna dezordonată, ca și polipragmazia, alterează starea de echilibru vital a organismului.

Drumul lung și anevoios, parcurs de om de la nostalgicul cămin edenic și pînă la cele mai moderne așezări urbane de astăzi, este marcat de o continuă îndepărtare de natură și de binefacerile ei.

De ce?

Pentru că omul și-a plasat în centrul conduitei sale de viață pretenția de a trăi independent de Dumnezeu, sfidînd și încălcînd atît legile morale încredințate omului prin cele 10 porunci, Decalogul biblic. (Exod 20, 1 – 17) – cît și legile naturale, care guvernează natura și organismul omului.

Recuperarea sănătății somato-psihice presupune, înainte de toate, reîntoarcerea la Dumnezeu, reconsiderarea valorilor morale ale celor 10 porunci, ca și a legilor naturale care guvernează natura și ființa umană. Presupune reconsiderarea și utilizarea în terapia bolilor, a evantaiului bogat de remedii naturiste – dieta naturală, plantele medicinale, apa, soarele, aerul, argila (lutul), mișcarea, muzica etc.

Dumnezeu îl cheamă pe om din starea sa păcătoasă la o viață curată și sănătoasă: „Voi fiți dar desăvârșiți, după cum și Tatăl vostru cel ceresc este desăvârșit”. (Matei 5, 48). „Vă îndemn dar fraților, pentru îndurarea lui Dumnezeu să aduceți trupurile voastre ca o jertfă vie, sfîntă, plăcută lui Dumnezeu...” (Romani 12, 1)

Există posibilitatea ca omul să îplinească acest deziderat al vieții?

Desigur, există!

Soluția unică, aparține Mîntuitorului nostru, Domnul Iisus Hristos și orice om o poate găsi în Cartea cărților – BIBLIA.

„Eu sînt CALEA, ADEVĂRUL ȘI VIAȚA. Nimeni nu vine la Tatăl decît prin Mine”. (Ioan 14, 6)

Fie ca ochii noștri, măcar în ceasul durerii, să privească cu deplină încredere la Cel ce este „Începătorul și Desăvîrșitorul credinței noastre” – Domnul și Mîntuitorul nostru Iisus Hristos.

Autorul

## II. PLANTELE MEDICINALE BINECUVÎNTATE REMEDII NATURALE ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR

*„... și frunzele pomului slujesc la vindecarea neamurilor”.*  
Ap. 22, 2

În arsenalul profilaxiei și terapiei moderne a bolilor, fitoterapia trebuie prețuită la adevărata ei valoare. Tradiția și eficiența fitoterapiei probează faptul că în natură există plante pentru fiecare boală.

Valoarea terapeutică a plantelor medicinale are la bază relația care există între structura chimică a principiilor active din plante și acțiunea lor farmacodinamică exercitată asupra organismului. Complexitatea compoziției chimice a plantelor, de la 2–3 compuși pînă la 30–40, identificați în unele plante, explică eficacitatea terapeutică a unora și aceleași plante în diferite afecțiuni.

Eficiența tratamentului naturist, aplicat atât profilactic, cît și curativ, ca și a tratamentului în medicina alopatică, rezidă într-un diagnostic corect și complet.

Deși pare simplă, pe înțelesul tuturor, fitoterapia își are rigorile și limitele ei. Ea trebuie bine cunoscută și înțeleasă, pentru a nu cădea în extrema de a face din ea un panaceu. Fitoterapia trebuie practică cu mult discernămint și competență medicală, pentru a nu pierde din valoare și pentru a evita situațiile de compromis.

Utilizarea remediilor naturale nu trebuie interpretată ca o metodă singulară, izolată, care se aplică independent de celelalte mijloace terapeutice. Fitoterapia vine să întregască repertoriul terapeutic modern, fiind un bun adjuvant în terapia diverselor boli. Ea facilitează recuperarea morfofuncțională a organismului suferind și consolidează sistemele de apărare ale organismului.

Natura generoasă se oferă să ne însoțească, să ne sprijine și să ne fie călăuză în drumul către recuperarea sănătății. Să prețuim deci natura și să ne străduim să recepționăm și să înțelegem mesajul ei pentru om:

*„Înapoi la alimentația naturală  
și sănătate prin farmacia naturii”.*

## A. Îndrumări privind modul de recoltare, uscare și utilizare a plantelor medicinale

### 1. RECOLTAREA PLANTELOR

Recoltarea presupune o bună cunoaștere a plantelor medicinale, pentru a evita confuziile între diferite plante care, deși mult asemănătoare, pot avea efecte nedorite. Recoltarea trebuie să se facă din locuri nepoluate, în momentul optim de dezvoltare a plantei, cînd aceasta are cea mai mare concentrație în principii active.

Experiența arată că cele mai bune rezultate se obțin cu plante proaspăt culese. Momentul optim de recoltare diferă pentru diferitele organe ale plantei.

- florile – în timpul înfloririi;
- frunzele – înainte și în timpul înfloririi;
- rădăcinile – primăvara devreme sau toamna târziu;
- scoarța – numai primăvara cînd începe circulația sevei;
- fructele – cînd sînt suficient coapte;
- semințele – după coacerea fructelor;
- mugurii – primăvara, înainte de desfacerea lor.

#### Observații:

- Se vor culege doar plantele sănătoase, curate, neatacate de dăunători.
- Recoltarea se face în zile însorite, după ce roua sau apa de ploaie s-a evaporat.
- Zonele tratate cu îngrășăminte chimice, malurile apelor murdare, contaminate, terasamentele de cale ferată și vecinătatea șoselelor cu trafic intens sau a uzinelor sînt locuri improprie, nesănătoase, chiar periculoase pentru recoltare.
- Plantele declarate monumente ale naturii nu trebuie sacrificate, deoarece există nenumărate altele, aparținînd aceleiași sau altor familii la fel de eficiente.

Recoltarea plantelor nu trebuie să degereze într-o activitate de nimicire a lor. De multe ori, recoltarea abuzivă a unor plante – de ex. *Gentiana lutea* – a adus cu sine amenințarea existenței acestora. Este deci necesar a menaja exemplare din planta respectivă, care să-i asigure perpetuarea.

– A nu se strivi florile și frunzele în timpul recoltării și a nu se utiliza ambalaje din plastic pentru depozitarea lor, deoarece în aceste condiții se alterează principiile active din plantă.

### 2. USCAREA

Pentru a putea fi păstrate timp îndelungat, plantele sau organele plantelor care au fost recoltate trebuie să fie bine uscate.

Este util a menționa că eficiența terapeutică a plantelor medicinale rezidă în conservarea principiilor lor active. La realizarea acestui deziderat, un rol capital îl are uscarea plantelor în condiții potrivite, fără ca acestea să-și piardă culoarea și mirosul lor natural.

Plantele recoltate se întind în strat subțire, pe pînză sau hîrtie albă, pe foi de cart sau grătare de nuiele și se usucă cît mai repede posibil la umbră sau în încăperi calde, ventilate (40°C).

La soare se pot expune pentru uscare flori albe, rădăcini, scoarța. La umbră se vor usca flori colorate, frunze, muguri. Fructele se usucă de obicei rapid la temperaturi ridicate (ex. cîntor etc.).

Pentru depozitare, se folosesc doar ambalajele din hârtie sau pânză.

Se apreciază că valabilitatea plantelor odată uscate este de aproximativ 1–2 ani, după care acestea pierd din proprietățile curative.

### 3. MODALITĂȚI DE PREPARARE

Utilizarea plantelor medicinale în terapie se bazează pe principiile active pe care le conțin, principii care se obțin din plante, utilizându-se dizolvanți ca: apa, alcoolul, vinul, uleiul etc.

Infuzia, decoctul și maceratul sînt soluții extractive apoase.

**INFUZIA** constă în păstrarea plantei în contact cu apa clocotită, de obicei timp de 2–3 minute, după care se strecoară. De obicei proporția este de 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. La plantele proaspete și unele plante uscate, timpul de contact cu apa este mai scurt (vezi menționarea de la planta respectivă).

Se utilizează în general pentru flori și frunze.

**DECOCTUL** se prepară din materia vegetală mărunțită (de obicei 1 linguriță), la care se adaugă apă (de obicei 250 ml apă) și se fierbe 5–30 minute. Decoctul se strecoară fierbinte și se completează cu apă fierbinte, în cantitatea necesară, corespunzătoare pierderilor prin evaporare. Această metodă este folosită în general pentru obținerea principiilor active din părțile plantelor care au un țesut lemnos, ca de exemplu, rădăcini, scoarță.

**SUCUL PROASPĂT** obținut din plante, se utilizează intern, sub formă de picături sau extern, pentru fricțiuni.

**MACERATUL** constă în păstrarea plantei mărunțite, în contact cu apa rece, 1–12 ore. Se utilizează în cazul plantelor la care extracția principiilor active necesită timp mai lung, ca de ex.: viscul, nalba, inul.

Maceratul se prepară la temperatura camerei.

Ceaiul obținut prin extracție apoasă se prepară pentru o singură zi. Se bea neîndulcit sau îndulcit cu miere de albine.

**CATAPLASMA** (obojeală sau prișnița) este un preparat păstos, obținut din planta mărunțită, înmuiată în apă, alcool sau la abur, care se pune între două bucăți de tifon sau pânză, după care se aplică pe regiunea afectată, iar apoi se înfășoară cu o haină caldă.

**TINCTURA** este o soluție extractivă, alcoolică ce se prepară la temperatura camerei. Se utilizează alcoolul etilic de 40–70°C. Proporția folosită este de obicei de 20% (20 g plantă la 100 ml alcool). Planta mărunțită se pune într-o sticlă și se adaugă alcoolul. Se agită zilnic, 10–14 zile, după care se strecoară și se păstrează în sticle de culoare închisă, bine etanșate. Se utilizează sub formă de picături, diluate în ceai sau apă.

**VINUL** medicinal se obține din planta bine mărunțită, macerată în vin. De obicei la 1 l vin se adaugă 50–60 g plantă, care se macerează 10–14 zile, după care se strecoară și se păstrează în sticle bine închise.

Se utilizează ca stomahic, administrându-se cu 1/2–1 oră înainte de masă. Se recomandă a nu se folosi de persoanele care suferă de gastrite, hiperaciditate, ulcer, hipertensiune arterială, afecțiuni hepatice.

**OTETURILE AROMATICE** se prepară prin macerarea plantelor în oțet de vin, în proporție de 50–100 g plante mărunțite, la 1 litru oțet. Se lasă la macerat 10–14 zile, după care se strecoară. Este utilizat pentru fricțiuni.

**ULEIURILE MEDICINALE** se obțin din plantele bine mărunțite, macerate în ulei comestibil, timp de 3–6 săptămîni.

**INHALAȚIA** se prepară, utilizându-se plante medicinale, bogate în uleiuri volatile, sau chiar uleiuri volatile, ce se pun în vase smălțuite, de porțelan sau de Jena după care se adaugă apa clocotită. Vaporii care se degajă sînt bogați în uleiuri volatile, acționînd eficient în afecțiuni ale căilor respiratorii superioare.

**GARGARISMELE.** Se utilizează infuzia sau decoctul de plante sub formă de gargară, în amigdalite, afte, abcese dentare.

**BĂILE FITOTERAPEUTICE** utilizează plantele medicinale pentru uzul extern. Baia poate fi generală sau locală. Pentru baia generală se folosesc 200 g plante care se lasă la macerat 12 ore, în 5 l apă rece. Apoi se încălzește, se strecoară și se adaugă la apa de baie.

Pentru a ușura calcularea cantității de plantă necesară preparării diverselor forme farmaceutice, redăm mai jos echivalența aproximativă în grame, la 1 linguriță din diferite părți ale plantei mărunțite și, respectiv, la 1 vîrf de cuțit de pulbere din plantă.

– 1 linguriță plină:

(frunze)	= 2–3 g
(flori)	= 3–4 g
(semințe)	= 8–10 g
(rădăcină și rizomi)	= 5–7 g
(scoarță)	= 6–7 g
(fructe)	= 5–6 g
(părți aeriene)	= 4–5 g
(mătase de porumb)	= 1 g

– 1 vîrf de cuțit de pulbere

din diferite părți ale plantei = 1 g



## B. Plante medicinale utilizate în terapie

### AFINUL (*Vaccinium myrtillus*) Fam. Ericaceae

**Descriere.** Afinul este un arbust mic, cu ramuri anguloase. Frunzele sînt ovate, denticulate, verzi pe ambele fețe. Florile sînt verzui-roșietice, dispuse cîte 1–2 la subțioara frunzelor. Infloreste în mai–iunie. Fructul este o bacă albastră cu suc violaceu.

**Răspîndire.** Crește în regiuni montane, în păduri de conifere, pășuni, pe stînci, pe soluri silicioase, pînă la 2500 m altitudine.

**Produsul vegetal folosit:** frunzele și fructele — *Folia et fructus vaccini myrtillis*.

**Recoltare:** Frunzele, împreună cu ramurile, se recoltează pe vreme însorită, în lunile mai–septembrie, iar fructele, cînd sînt bine coapte, în iulie–septembrie.

**Principii active:** Frunzele conțin: tanin, arbutină, hidrochinonă, mirtilină, neomirtilină. Fructele conțin: tanin, pectine, mirtilină, zaharuri, provitamina A, vitamina C, acizi organici (citric, malic, oxalic, succinic și lactic).

**Acțiune farmacologică:** astringent, bacteriostatic, hipoglicemiant, antidiareic, diuretic, crește acuitatea vizuală, antihelmintic.

**Indicații terapeutice:** diabet, reumatism, gută, enterocolită, parazitoze intestinale, infecții urinare, uremie.

**Mod de utilizare:** Sub formă de infuzie, care se obține din frunze. Se beau 2–3 căni pe zi.

Fructele se utilizează ca atare crude sau uscate, sau pregătite sub formă de dulceată sau sirop. De asemenea, plămădeala obținută din fructe (1 lingură fructe la 250 ml apă clocotită: se fierbe 5 minute) se utilizează sub formă de gargarisme, în inflamații ale mucoasei bucale.

### ANGELICA (*Angelica archangelica*) Fam. Apiaceae

Denumirea populară: Anghelină, Angelină, Buciniș

**Descriere.** Este o plantă erbacee, vivace, cu un rizom scurt (napiform), gros și rădăcină fusiformă, ramificată. Rizomul este lung de 8–12 cm și gros de 1–3 cm. Pe partea superioară a rizomului se observă resturi de frunze bazale, care s-au dezvoltat în primul an de viață a plantei. Culoarea rădăcinii este brun-deschisă la exterior și albicioasă-lăptoasă în interior. Rădăcinile care pornesc din rizom sînt brune, brăzdate longitudinal, lungi pînă la 15 cm. Tulpina este robustă, înaltă de 1–2 m, fistuloasă, cilindrică, ramificată, de culoare roșiatică, goală la mijloc și slab brăzdată în partea superioară; apare numai în al doilea an de vegetație. Este striată (are dungă în lățime).

Frunzele sînt alterne, mari, dintate pe margini, bipenatsectate și cu foliole cordiform-ovale, neegal seriat dintate; au la bază o vagină mare, puternic umflată (este dilatarea, umflătura caracteristică de la baza pețiolului). Florile sînt numeroase, albe-verzui și așezate în umbelă compusă. Infloreste în mai–august. Fructul este o diachenă ovoid anguloasă. Fructele sînt turnite, de cca 1 cm.

**Răspîndire.** Crește spontan pe lângă piraie, riuri și pădurile montane și subalpine. În multe părți se și cultivă.

**Produsul vegetal folosit:** Rădăcinile, adică rizomii cu rădăcini *Rhizoma cum radicibus angelicae*. După uscare, acest produs are miros aromat caracteristic, gust amar, aromat. De asemenea se folosesc în scop medicinal semințele.

**Cultura.** Se înmulțește prin semințe direct în cîmp. Semănatul trebuie să se facă imediat după recoltarea seminței, pentru că aceasta își păstrează foarte puțin timp capacitatea de germinare. Planta crește mai bine în locurile cu subsol umed și nisipos.

Se face în septembrie–noiembrie sau martie–aprilie. Cînd planta e cultivată, recoltarea are loc în al doilea, al treilea, al patrulea sau chiar al cincilea an.

Rădăcinile spălate și tăiate în bucăți groase de 1–3 cm și lungi de 10–15 cm se usucă la soare, sau în camere puțin încălzite.

**Condiții de recepție:** Rădăcina trebuie să fie uscată, nemucegăită, fără resturi de tulpină și să aibă culoarea caracteristică. Semințele se recoltează după coacere.

**Principii active:** Uleiuri eterice: terpene, eteri, ester, sulfuri și polisulfuri etilice, alcooli, fenoli, cetone, aldehide.

**Acțiune farmacologică:** Sedativ, stomahic, colagog, carminativ, expectorant, antireumatic, antiaritmie, galactogen.

**Indicații terapeutice:** Labilitate psihovegetativă, dispepsie, vărsături, dischinezie biliară, flatulență, bronșită cronică, astm bronșic (ca sedativ), aritmie extrasistolică, palpitatii, hipogalactie, dureri menstruale.

**Mod de utilizare:** Decoct din rădăcină — 1 linguriță la 250 ml apă se fierbe 4 minute și se lasă să infuzeze 10 minute. Se beau 2 căni pe zi, îndulcite cu miere.

Semințele se prepară sub formă de decoct, 1 linguriță cu semințe se fierbe 4 minute și se infuzează 10 minute. Se beau 2 căni pe zi, îndulcite cu miere.

### BRUSTURUL (*Arctium lappa*) Fam. Compositae

Denumirea populară: Lăptuc, Lipan, Scaiuil-oii

**Descriere:** Plantă biennială, ierboasă, cu rădăcină cărnoasă, brun-închisă la exterior și alb-gălbui la interior. Tulpina este ramificată, înaltă de 25–65 cm. Frunzele sînt alterne, cele inferioare cu diametru mare, lung pețiolate, rotunjite la bază sau cordiforme, iar cele superioare sînt mici și ovale. Florile hermafrodite (avînd organele masculine și femele în aceeași floare), tubulare, regulate, purpurii, formează capitule groase de 3–4 cm, dispuse în corimb. Bracteele involucrului capitar sînt verzi, aproape glabre și încovoiate la vîrf în formă de cîrlige, mai lungi decît florile. Fructele sînt achene, lungi de cca 6 mm.

**Răspîndire:** Crește prin locuri necultivate, pe lângă drumuri, garduri, ziduri, dărîmături etc.

**Produsul vegetal folosit:** Rădăcina, mai rar frunzele și fructele *Radix, folia et fructus arctii*.

**Principii active:** Inulină, săruri de potasiu, ulei volatil, substanțe antimicrobiene.

**Recoltarea:** Rădăcinile se recoltează în martie, aprilie și septembrie, octombrie. Se usucă în încăperi încălzite sau la soare.

Frunzele, care se întrebuințează crude, se pot culege în tot timpul verii, iar cele care se usucă se vor aduna în iunie–august, în timpul înfloririi. Se usucă la umbră.

Fructele se recoltează coapte și se usucă în locuri uscate și bine aerisite.

**Acțiune farmacologică:** Depurativ, antiseptic, antircumatismal, antigut, colagog și colerectic, antiaterosclerotic, antidiabetic, antisifilitic.

**Indicații terapeutice:** Eczeme, psoriazis, impetigo, acnee, furunculoză, amigdalite, gingivite, pioree alveolo-dentară, reumatism, gută, dischinezie biliară, ateroscleroză, diabet, rujeolă, sifilis.

**Mod de utilizare:** Decoct din rădăcină — 20 g la 1 l apă, se fierbe 4 minute, după care se lasă să infuzeze 10 minute. Acest decoct se utilizează intern, 2–3 căni pe zi, sau extern, sub formă de gargarisme.

În caz de rujeolă se prepară un decoct, după modul descris anterior, dar folosind jumătate din doză. La decoctul obținut se adaugă 2 lingurițe de miere. Se administrează

cite 1 linguriță la fiecare 5 minute, 2 – 3 ore ceea ce determină o generalizare a erupției și o scurtare a perioadei de stare, grăbind vindecarea. Este necesar ca bolnavul să stea la pat.

Frunzele crude se utilizează în reumatism, aplicându-le pe zona dureroasă. Cu frunzele astfel aplicate se fac băi de soare.

### **CAPTALANUL (*Petasites officinalis*) Fam. Compositae**

Denumirea populară: Brustur, Cucuruz, Brustur-dulce, Căptălaci,  
Rădăcina-ciumei, Sudoarea-laptelui

**Descriere:** Plantă ierboasă, perennă, mirositoare, cu rădăcinile lungi, groase, cărnoase. Tulpina dreaptă, simplă, acoperită cu numeroși peri moi, poartă mici frunzișoare (solzi) roșietice. Frunzele radicale, dispuse în rozetă sînt pețiolate, late pînă la 1 m diametru, cordat-reniforme, inegal dințate, cu dinți scurți triunghiulari, păroase, mai tîrziu glabre pe dos. Florile tubulare de la alb-murdar, pînă la roz-liliachiu, în inflorescențe mici, sînt așezate dens la partea superioară a tijelor, dispuse într-un racem gros ca un știulete de porumb. Apar înaintea frunzelor. Prin florile roșietice, purpurii, roze (de culoarea cărnii) se deosebește de celelalte specii, care au frunze asemănătoare, iar în stadiul fără floare, prin pețiolul tubular îl deosebim atît de podbal, cît și de captalanul alb *Petasites albus*, care are rizomi fără noduri și pețioali subțiri și cilindrici.

*Petasites* Kabikianus, socotit și el medicinal, se deosebește prin frunzele păroase pe dos și pețiolii tubulari.

Rădăcinile se recoltează înainte de înflorire.

**Răspîndire:** Crește pe lângă pîraie, izvoare, în locuri umede, la marginea pădurilor și în șanțuri.

**Produsul vegetal folosit:** Frunzele și rădăcinile — *Folia et radix (Rhizome) petasitidis*.

**Recoltare:** Frunzele se adună în mai – iulie, cînd sînt complet formate și se usucă la umbră.

Rădăcinile se adună în martie – aprilie sau mai bine în septembrie – octombrie. După ce se curăță de pămînt, rădăcinile subțiri se taie în bucăți scurte, se despică în lungime, dacă este nevoie și se usucă la soare sau aer încălzit.

**Principii active:** Săruri de potasiu, inulină, ulei volatil, substanțe bactericide.

**Acțiune farmacologică:** Diuretic, sudorific, astringent, antiseptic.

**Indicații terapeutice:** Gripă, acnee, furunculoză, eczeme, insuficiență respiratorie, gută, epilepsie, dismenoree, disurie.

Frunzele mari, cărnoase se aplică proaspete în entorse, edeme, arsuri, ulceratii maligne, plăgi, furuncule.

**Mod de utilizare:** 1 linguriță rasă de rădăcini se macerează 12 ore; dimineața se încălzește puțin și se filtrează.

**Aplicații:** Frunzele proaspete, spălate, se bat cu tocătorul de lemn și se aplică de cîteva ori pe zi.

### **CERENȚELUL (*Geum urbanum*) Fam. Rosaceae**

Denumirea populară: Crînceș, Rădăcioară, Cuișoriță

**Descriere:** Plantă erbacee, perennă, înaltă de 20 – 100 cm. Are flori galbene-aurii. Frunzele superioare sînt trifoliolate, iar cele inferioare sînt pețiolate, cu 1 – 3 perechi neegal-lobate. Fructele sînt păroase și dispuse în capîtul.

**Răspîndire:** Crește prin tufișuri, livezi, pe lângă garduri, locuri umbroase și umede.

**Produsul vegetal folosit:** Rădăcina și vîrfurile înflorite — *Radix (Rhizoma) et summitates geii urbani*.

**Recoltare:** Vîrfurile înflorite se adună în mai – iulie, iar rădăcinile în septembrie – octombrie. Vîrfurile înflorite se usucă la umbră. Rădăcinile spălate se pot usca și la soare.

**Principii active:** Un glicozid, ulei esențial (eugenol), tanin, gumirezină, principii amare.

**Acțiune farmacologică:** Astringent, antidiaric, dezinfectant și calmant intestinal, febrifug hemostatic, tonic, analgezic.

**Indicații terapeutice:** Diaree, afecțiuni gastrice, acrogastric, stări febrile, hemoragii digestive, hemoptizie, menstr dureroase, amigdalite, gingivite, abcese dentare, plăgi, pierderi seminale.

**Mod de utilizare:** Decoct din rădăcină — 1 linguriță de rădăcină (pulbere) se fierbe în 250 ml apă, 4 minute. Apoi se infuzează 10 minute. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Infuzia se prepară din părțile aeriene ale plantei. Se beau 2 căni pe zi.

Pentru uz extern se prepară un decoct mai concentrat. Se administrează sub formă de gargarisme și aplicații locale, ca și comprese.

Supradozarea determină greață și vărsături. Nu se administrează în afecțiuni cronice hepatice și renale.

### **CIMBRIȘORUL-DE-CÎMP (*Thymus serpyllum*) Fam. Labiatae**

Denumirea populară: Cimbrîșor, Sărpunel, Timișor, Timian.

**Descriere:** Este o plantă aromată, jumătate ierboasă, jumătate lemnoasă, cu tulpina ascendentă sau tîrfitoare și lungă de 10 – 15 cm. Frunzele sînt liniare sau rotund eliptice. Florile sînt roz-purpuri și dispuse în verticile reunite în raceme. Partea superioară a corolei este de formă aproape patru-unghiulară.

**Răspîndire:** Crește prin pășuni, pe coline uscate, terenuri stîncioase, la marginea pădurilor, prin livezi și pe lângă mușuroaiele de furnici.

Înflorește în lunile iunie – septembrie.

Se recoltează în timpul înfloririi partea ierboasă și verde a plantei *Herba thymi serpylli*.

Se usucă la umbră, în încăperi bine aerisite, la o temperatură de cel mult 40°C, pentru a se evita pierderea substanțelor aromatice pe care le conține. După uscarea planta trebuie păstrată în saci de pînză în încăperi ferite de umezeală.

**Condiții de recepție:** Drogul nu trebuie să aibă rădăcini și părți lemnoase.

**Principii active:** Ulei volatil (care conține carvacrol și timol), acizii cafeici și rozmarinic, tanin și un principiu amar (serpilina).

**Acțiune farmacologică:** Colagog, coleretic, antihelmintic, sedativ, antiseptic-intestinal, diuretic.

Datorită uleiului volatil — are proprietăți expectorante, care calmează spasmele căilor respiratorii — în tusea convulsivă, bronșită, răgușeli, astm. În bronșite, astm, se asociază cu frunze de podbal, frunze de pătlagină, nalbă și ciubotica cucului.

Avînd o acțiune antiseptică puternică, ceaiul este eficient în afecțiunile inflamatorii ale ficatului și rinichilor.

Cimbrul de grădină (*Thymus vulgaris*) crește mai înalt — pînă la 50 cm.

Ambele plante au aceleași proprietăți medicinale.

**Intern:** În afecțiunile căilor respiratorii se utilizează cimbrîșorul asociat cu pătlagina. Se face ceai în proporții egale.

Se indică în tuse convulsivă, astm bronșic, tuse productivă. Acest ceai se prepară proaspăt și se beau 4 căni pe zi.

În pneumonie se ia cîte o lingură la fiecare oră.



coada-șoricelului, culese pe vreme însoțită și uscată, se pune pe zona afectată, iar în timpul zilei se beau cu înghițituri rare, 2 căni de ceai de cimbrisor. Dacă apar spasme, se va utiliza și o pernă umplută cu pedicută.

În coalescență după febra tifoidă, afecțiuni infectocontagioase, se face baia de cimbrisor 20 de minute.

*Uleiul de cimbrisor* se utilizează în paralizie, infarct, scleroza multiplă, atrofie musculară, reumatism, luxații și colici abdominale.

*Tinctura de cimbrisor* se utilizează pentru masaj, frecții, pentru fortificarea membrilor copilor debili.

Este eficientă în paralizii, scleroza multiplă.

Băi cu cimbrisor se recomandă copiilor nervoși precum și persoanelor care suferă de stări depresive, irascibilitate.

Cimbrisorul se recomandă pentru crize de epilepsie — 2 căni pe zi — se bea 3 săptămâni cu pauză de 10 zile, tot anul.

*Mod de întreținere:*

*Infuzie:* 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită se lasă 1/2 minute și se strecoară.

*Baia:* 250 g cimbrisor pentru baie completă.

*Tinctura:* Ierburile înflorite, culese la amiază pe soare, se pun — fără să se preseze — într-o sticlă, peste ele se toarnă vodcă de 40°C, iar sticla se ține la soare 14 zile, sau într-o cameră la o temperatură mai ridicată. Cu această tinctură se fricționează sau se mascază musculatura membrilor și coloana vertebrală, în leuconevroză (scleroza în plăci).

## CINCI-DEGETE (*Potentilla reptans*) Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Iarba-degetelor

*Descriere:* Plantă ierboasă, tiritoare, perenă, are frunze digitiforme, compuse din 5 foliole sesile.

Florile sînt galbene. Înflorțe în mai — august.

*Răspîndire:* Crește sălbatică, prin locuri umede.

*Produsul vegetal folosit:* Planta întreagă, *Herba potentillae reptans*.

*Recoltare:* Mai — septembrie.

*Acțiune farmacologică:* Antidiaric, antitermic, antircumatismal, antiinflamator, anti-hemoragic.

*Indicații terapeutice:* Diaree, stări febrile, reumatism, gingivite, hemoragii.

*Mod de utilizare:* Sub formă de infuzie, se administrează intern, 2–3 căni pe zi, iar extern ca și gargarisme.

## CIUBOȚICA CUCULUI (*Primula officinalis*) Fam. Primulaceae

Denumirea populară: Țița'oi, Țița vacii, Anghicel

*Descriere:* În primele zile ale primăverii apare o rozetă de frunze ovale, zbircite, păroase și mult îngustate la bază; din mijlocul acestor rozete foliare iese în luna aprilie tulpina floriferă, uneori catifelat-păroasă, înaltă pînă la 20 cm, lipsită de frunze, terminîndu-se cu o inflorescență umbeliformă, multifloră. Florile galben-aurii, cu 5 petale unite, cu un miros de miere, sînt aplecate, situate ca bucheții în vîrfurile tulpinilor fără frunze.

*Răspîndire:* Prin poieni și răriști, din zona colinară pînă în cea subalpină, rară la cîmpie, înflorțe devreme primăvara.

*primulae.* Rădăcinile se recoltează înainte ca planta să se vestejească complet, în aprilie — octombrie, sau toamna tîrziu, în septembrie — octombrie, iar florile se recoltează în aprilie — mai.

Rădăcinile se spală și se usucă cît mai repede, fie la soare, fie în încăperi bine aerisite. Florile se recoltează cînd sînt complet dezvoltate, în lunile aprilie — mai, cu sau fără caliciu. La recoltare, florile se așază cu multă grijă în coșuri și se usucă întinse în straturi subțiri pe hîrtie, în încăperi întunecoase și aerisite. Florile trebuie să fie bine uscate, căci altfel mucegăiesc. După uscare se păstrează în saci, ferite de lumină și umezeală.

*Principii active:* Saponozide, triterpenice, flavonoide (Vit. C).

*Condiții de recepție:* Florile trebuie să fie izolate, de culoare galbenă-deschisă și să nu aibă peduncul floral. Caliciul trebuie să aibă culoarea verde caracteristică.

Rădăcinile trebuie să fie de culoare albă-gălbuie, să aibă miros caracteristic și nu trebuie să fie amestecate cu resturi de tulpină.

*Acțiune farmacologică:* Expectorant, emetic, secretolitic, sedativ.

*Indicații terapeutice:* Bronșite, pneumonii, afecțiuni nervoase, insomnii, afecțiuni reumatice, afecțiuni cardiace. Pentru insomnie se prepară un ceai făcut din: Rp. / 50 g ciuboțica cucului, 25 g lavandă, 10 g sunătoare, 15 g conuri de hamei, 5 g rădăcini de valeriană.

Peste o linguriță cu vîrf din acest amestec se toarnă 1/4 l apă clocotită și se infuzează timp de 3 minute. Acest ceai se bea foarte cald, înghițitură cu înghițitură, înainte de culcare; dacă se simte nevoia, se îndulcește cu puțină miere. Este indicată în migrene, cardiopatie ischemică, pentru eliminarea pietrelor de la rinichi.

Primăvara se recomandă următorul ceai: 50 g ciuboțica-cucului, 50 g muguri de flori de soc, 15 g urzică, 15 g rădăcină de pădărie. Mugurii de flori de soc sînt mănunchiul de flori în stare verde nedeschisă.

Se ia o linguriță cu vîrf din acest amestec pentru 1/4 litru de apă fiartă, se infuzează 3 minute. Se poate îndulci cu miere.

Pentru afecțiunile inimii este recomandat vinul de ciuboțica-cucului care se poate prepara primăvara. O sticlă de 2 litri se umple cu flori proaspete de ciuboțica cucului, fără să se preseze, și se toarnă deasupra vin alb pur. Florile trebuie să fie acoperite. Sticla se ține acoperită neetans, la soare, timp de 14 zile. Pentru crize de inimă, se ia cîte o înghițitură din acest vin, cînd este necesar. Persoanele cu boli de inimă vor lua trei linguri pe zi.

*Mod de întreținere:* Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 1/4 l apă fiartă, se infuzează scurt timp (1/2 — 2 minute).

## COADA-CALULUI (*Equisetum arvense*) Fam. Equisetaceae

Denumirea populară: Barba-ursului, Barba-sasului, Coada iepei,

Coada minzului, Codlie, Iarbă-de-cositor, Părul-porcului

*Descriere:* Este o plantă perenă, erbacee, lipsită de frunze, cu două feluri de tulpini. Primăvara se dezvoltă tulpinile simple, brune, fertile (poartă, în vîrf, spice cu spori), înalte de 40 cm. Îndată după fructificare, aceste tulpini fertile putrezesc și în locul lor apar tulpini sterile de 60 cm, mai subțiri, verzi, mult ramificate, avînd ramurile laterale dispuse în verticile. Tulpinile sterile apar la începutul verii.

În jurul nodurilor, tulpinile sterile au frunzulițe solzoase, brune, în formă de guleras și niște rămurele aciculare (ca frunzele de pin). Aceste rămurele sînt mai lungi la baza tulpinii și mai scurte spre vîrfurile ei, dar nu sînt mai lungi decît distanța dintre noduri, ceea ce face ca planta în întregime să aibă înfățișarea unui con. În pămînt are un rizom ce crește oblic, purtînd la noduri rădăcini subțiri, precum și niște tubercule.



**Răspîndire:** Fiește, cîmpuri, ogoare lutoase și umede, maluri cu tîșfuri. Cele care cresc pe soluri pur argiloase au cele mai bune calități curative. În funcție de loc, planta are un conținut de 3 pînă la 16% acid salicilic, care o face atît de prețioasă. Planta care crește pe terenurile fertilizate chimic nu trebuie utilizată.

**Coadă-calului cu ramurile cele mai fine — Coadă-calului-de-pădure** *Equisetum sylvaticum* care crește pe marginile pădurilor și crîngurilor, are, de asemenea, proprietăți medicinale.

**Produsul vegetal folosit:** Tulpinile sterile verzi *Herba equiseti* recoltate vara în lunile iulie — august.

Uscarea se face la umbră.

După recoltare se îndepărtează mai întîi părțile înnegrite de lîngă pămînt, apoi herba se pune la uscat, întinsă în straturi subțiri, fie în aer liber, la umbră, fie în încăperi uscate și aerisite, poduri. Se întore în fiecare zi.

**Condiții de recepție:** Planta uscată trebuie să aibă culoare verde-deschis, fără părți brunificate, fără tulpini fertile și fără corpuri străine.

Produsul nu are miros, iar gustul este dulceag.

**Principii active:** Ulei volatil, bioxid de siliciu, săruri de potasiu, acid salicilic.

**Ațiune farmacologică:** bronhodilatator, antimicrobian, antiseptic urinar, remineralizant, diuretic, expectorant.

**Indicații terapeutice:**

**Intern:** Insuficiență cardiacă, angină pectorală, diaree, nefrite, tuberculoză, bronșite, anemie, gută, colecistită, reumatism, ulcer gastrointestinal.

**Extern:** gingivită, epistaxis.

Pentru efectul său de coagulare a sîngelui (oprire a sîngerărilor), este „de neînlocuit” în sîngerări, hemoptizii, (expectoranții cu sînge), hemoragii.

În afecțiuni ale vezicii și rinichilor, cu nisip și calculi, se folosesc ceaiul și băile.

Băile de șezut fierbinți cu ceai de coadă-calului se fac bîndu-se concomitent ceai. În felul acesta este favorizată eliminarea calculilor.

Ajută în caz de acumulare de apă în pericard, pleură sau maladii infecțioase, cu retenție de apă.

**Coadă-calului mare sau de rîu** *Equisetum maximum* care crește pe malul rîurilor și are tulpina de grosimea unui deget se folosește doar pentru băi de șezut.

**Coadă-calului-de-cîmp sau de pădure** se utilizează pentru ceaiuri luate intern.

Pentru catar dureros al vezicii urinare un remediu bun este un decoct de coadă-calului: bolnavul se înfășoară într-un halat de baie și lasă aburul cald al decoctului să acționeze asupra vezicii, timp de 10 minute. Se repetă de mai multe ori.

Băile de abur, fierbinți, cu coada calului sînt eficiente și la persoanele în vîrstă care au tulburări la urinare și dureri.

Pentru erupții și prurit (mîncărime) ajută foarte mult băile și compresele cu decoct de coadă-calului.

Spălăturile și băile cu coada-calului sînt utile în caz de panarițiu, carii, plăgi vechi supurînde, proeminente osoase la călcîie (pinteni), fistule, sicozismul bărbii, herpes.

Pentru hemoroizi dureroși și noduli hemoroidali se utilizează terciul.

Pentru sîngerări persistente ale nasului (epistaxis) se aplică o compresă realizată dintr-un decoct răcit de coadă-calului.

În mod normal se utilizează 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă, dar pentru sîngerări este nevoie de 2 — 3 lingurițe cu vîrf la cană de 250 ml.

Coadă-calului, împreună cu Ventrilica, este un bun remediu pentru prevenirea aterosclerozei și amneziei.

Tinctura de coadă-calului este un remediu în transpirația picioarelor. Cu această tinctură se fricționează picioarele bine spălate și uscate și se bea cu 30 de minute înainte de masă de dimineață 1 cană de ceai de coadă-calului.

Pentru mătreață, părul se spală zilnic cu decoct de coadă-calului, apoi pielea capului se masează cu ulei de măsline.

Pentru Enurezis se utilizează ceai de coadă-calului și sunătoare, bîndu-se 2 căni pe zi. Ceai, sub formă de gargară, se folosește în caz de amigdalită, vegetații adenoidice, stomatite, gingivoragii, fistule.

Pentru leucoree (scurgeri albe la femei) se utilizează băi de șezut.

Coadă-calului este un bun remediu pentru bronșita cronică și tuberculoză pulmonară.

Rezultatele ultimelor cercetări, potrivit biologului austriac RICHARD WILLFORT, justifică presupunerea că: „Tumorile sînt inhibitate în creșterea lor și în final sînt eliminate, prin utilizarea ceaiului de coadă-calului pe perioada îndelungată de timp”. Se utilizează și cataplasme de coadă-calului încălzite la abur, aplicate pe tumoră.

În cazurile de rigiditate a coloanei vertebrale, din cauza contracturii mușchilor paravertebrali, băile de șezut sînt eficiente.

În caz de depresii, manii, irascibilitate, se indică băile de șezut de 3 ori pe săptămînă.

În aceste cazuri se beau și ceaiuri de coadă-șoricelului, urzici, iar dimineața și seara, cite o cană de ceai de coadă-calului.

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzie:** 250 ml apă fiartă se toarnă peste 1 linguriță cu vîrf de coadă-calului. Se infuzează 2 minute.

**Prîșnița:** Un pumn cu vîrf de coadă-calului se pune într-o sită care se suspendă deasupra unei oale în care fierbe apa. Cînd planta este fierbinte și înmuiată, se înfășoară într-o bucată de pînză și se aplică peste partea afectată. Se va menține caldă. Peste prîșniță se aplică o folie de plastic, iar apoi se înfășoară cu un fular de lînă.

**Baia de șezut:** 100 g coadă-calului se pune în apă rece și se lasă la macerat 12 ore, apoi se încălzește, se strecoară și se adaugă la apa de baie. Pentru o baie e nevoie de o găleată de 5 litri, plină cu plante proaspete. Baia se face timp de 20 de minute. Se poate folosi un lighean mare sau o cădiță. Regiunea inimii trebuie să fie afară din apă. Este important ca bolnavul să fie îmbrăcat. Sus, în halat de baie, apoi un pulover gros, iar în picioare, șosete groase de lînă. Bazinul fiind în apă se masează ușor, de 2 — 3 ori, regiunea abdominală de sus în jos, apoi dinspre lojile renale în jos spre vezica urinară. După baie, nu vă ștergeți, ci, încă ud, îmbrăcați halatul de baie și stați în pat pentru a transpira, timp de o oră. Apa de baie se poate utiliza încă de 2 ori, reîncălzind-o.

**Tinctura:** 10 g coadă-calului proaspătă se macerează în 50 ml vodcă de 40°. Se ține la soare sau într-un loc la cald, timp de 14 zile. Se agită zilnic, apoi se strecoară. Se poate pune la 1 l vodcă și coadă-șoricelului, gălbenele, tătăneasă, traista-ciobanului, cite o mînă din fiecare plantă.

**Compresa de pulpă:** Coadă-calului proaspătă se spală bine și se zdrobește cu tocătorul de lemn.

## COADA-ȘORICELULUI (*Achillea millefolium*) Fam. Compositae

Denumirea populară: Alunele, Sorocine

**Descriere:** Plantă ierboasă, vivace, aromatică, înaltă de 20 — 70 cm și cu tulpina puțin păroasă. Are două feluri de tulpini aeriene, unele mai groase florifere, foliate, ramificate la partea superioară și terminîndu-se cu capitule formate din flori mici și altele sterile, purtînd numai frunze.

Frunzele sînt alterne, sesile, lanceolate, penat-sectate, mai mult sau mai puțin păroase și cu miros aromat și gust amar astringent. Florile sînt grupate în capitule ovoide reunite la rîndul lor în corimb la extremitatea tulpinii. Fiecare capitul conține 5—6 flori marginale pentamere, ligulate, tridîntate, de culoare albă, uneori roză pînă la roșie și flori interioare regulate, tubuloase, cu 5 stamine. Fructul este o achenă. Înfloarește în luna iunie, pînă în septembrie.

De la această plantă se recoltează florile — culese la amiază — *Flores millefolii* fara peduncul, în timpul înfloririi, sau planta întreagă *Herba millefolii*, fără rădăcină.

Uscarea se face la umbră, în încăperi aerisite sau în aer liber, pe rame acoperite cu hîrtie.

**Condiții de recepție:** Florile nu trebuie să aibă fructificații și nici peduncule. Culoarea florilor după uscare trebuie să fie albă-gălbuie.

**Principii active:** Ulei volatil, cineol, borneol, pinen, limonen, cariofilen, azulen, achileină, acid achileic, acizi organici, formic, acetic, proionie, valerianic, alcool etilic, metilic.

**Acțiune farmacologică:**

**Intern:** Bronhodilatator, expectorant, antispastic bronșic, diminuează secrețiile gastrice, dezinfectant și calmant gastrointestinal, antispastic biliar, decongestiv hemoroidal, analgetic, hemostatic.

**Extern:** Calmant antiinflamator și dezinfectant (băi sau comprese).

**Indicații terapeutice:** Anorexie, enterocolite, gastrită, colici hepatice, bronșite, hipermenoree, dismenoree (reglează hemoragiile abundente și calmează durerile), hemoroizi, cistite.

Pentru viermi intestinali — infuzie din 10 g plantă la 100 ml apă. Se bea dimineața înainte de masă.

Se recomandă și în stările alergice.

**Extern:** În arsuri, plăgi supurate, ulcere varicoase, eczeme, sub formă de băi sau comprese, iar în abcese dentare, gargară. Pentru băi: 30—60 g plantă la 1 l apă. Se adaugă și rădăcină de tătăneasă.

Are proprietatea de a regenera țesuturile.

Pentru hemoroizi se recomandă un amestec de coada-șoricelului cu frunze de urzică, intern, 2—3 căni pe zi. Planta are o mare importanță pentru afecțiunile genitale ale femeilor, recomandîndu-se cure cu ceai de coada-șoricelului.

În cazuri de cancer uterin se beau 4 căni de ceai pe zi.

În anexite, băile de șezut cu coada-șoricelului vindecă.

Este indicat și în: enurezis leucoree (scurgeri albe), recomandîndu-se 2 căni de ceai pe zi.

Pentru fibron uterin se vor face băi de șezut cu ceai de coada-șoricelului.

Fetele tinere, cărora nu le-a venit menstruația, li se recomandă o cană de ceai de coada-șoricelului, pe stomacul gol, înainte de masa de dimineață pînă la instalarea ciclului. Pentru femeile care sînt la menopauză, ceaiul este calmant.

În nevrite se fac băi de mîini și de picioare cu coada-șoricelului. Ceaiul de coada-șoricelului este indicat și în ameteli, greață, dureri oculare, lăcrimare, cefalee.

Migrena cauzată de schimbări de vreme este adesea ameliorată după o cană de ceai de coada-șoricelului, băut cald, cu înghițituri rare. Dacă ceaiul se bea regulat, migrena poate dispărea.

Acționează direct asupra măduvei osoase, stimulînd reînnoirea singelui. De aceea se recomandă în afecțiuni ale măduvei osoase, leucemii. Se bea ceai, se fac băi și frecții cu tinctură de coada-șoricelului.

În cancer pulmonar se recomandă ceai de coada-șoricelului, băut dimineața și seara, împreună cu rădăcină de obligană, care se mestecă în timpul zilei.

Ceaiul este eficient în: hemoroizi care sîngerează, hematemeză, melenă, arsuri la stomac (pirozis).

Ceaiul remediază lipsa de apetit, elimină balonarea și crampele stomacale, este util în afecțiuni ale ficatului, inflamații ale tractului gastro-intestinal și reglementează scaunele.

Deoarece coada-șoricelului ajută în afecțiuni circulatorii și spasme vasculare, se recomandă în cardiopatia ischemică (angina pectorală).

Este indicat și în afecțiuni renale.

O alifie preparată din flori de coada-șoricelului se utilizează pentru hemoroizi. Baile de șezut sau spălarea cu un decoct de coada-șoricelului elimină mîncărîmle vaginale (prurit vulvar).

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzie:** 250 ml apă fiartă se toarnă peste o linguriță cu vîrf de plantă. Se lasă 1/2 de minut și se strecoară.

**Tinctura:** Florile de coada-șoricelului, culese pe vreme însorită, se așază într-o sticlă, se toarnă peste ele vodca de 40°C, apoi se lasă acoperite la soare, timp de 14 zile, după care se strecoară.

**Alifie de coada-șoricelului:** 90 g unt nesărat sau untură se pun la încălzit, se adaugă 15 g flori de coada-șoricelului proaspăt culese și tăiate fin și 15 g frunze de zmeur, tăiate fin. Se amestecă pînă se topește grăsimea și se iau de pe foc. Se lasă 12 ore acoperite. În ziua următoare se reîncălzesc, se strecoară printr-o bucată de pînză și se toarnă în borcane curate, păstrîndu-se la frigider.

**Baia de șezut:** 100 g coada-șoricelului (planta întreagă) se lasă la macerat în apă rece, timp de 12 ore, după care se încălzește pînă la fierbere și se adaugă în apa de baie.

## CREȚIȘOARA (*Alchemilla vulgaris*) Fam. Rosaceae

**Descriere:** Planta erbacee, vivace cu tulpină rotundă, moale și ușor păroasă. Crește prin pășuni, începînd din regiunea dealurilor, pînă în zona alpină (pășuni, livezi și crînguri). În pămînt are un rizom din care iau naștere frunze bazilare, lung petiolate, cu limbul palmat-lobat și marginea dințată, descori dimineța avînd picături de rouă pe margine.

Frunzele sînt alterne (una deoparte a tulpinii și alta de partea cealaltă, dar mai sus), mari, alburii pe partea de dedesubt, tulpina aeriană înaltă de 10—30 cm subțire, cilindrică, cu nuanțe de albastrui, care poartă frunze mult mai mici, reniforme palmat-lobate și se termină cu numeroase flori mici galben-verzui, așezate în mănunchiuri pe vîrfurile ramurilor, lipsite de corolă, cu două serii de sepale, adică un caliciu și un caliciu propriu-zis, fiecare din cîte patru piese. Androeul este format din patru stamine. Fructul este o achenă.

Se culeg părțile aeriene ale plantei în perioada înfloririi, lunile mai—septembrie, *Herba alchemillae*. Plantele recoltate se usucă la umbră și se păstrează în saci de pînză, ferite de umezeală.

**Principii active:** Tanin.

**Condiții de recepție:** Planta trebuie să aibă culoarea verde specifică și să nu aibă fragmente de rădăcină.

**Acțiune farmacologică:** Astringent, antidiareic, tonic și hemostatic.

**Indicații terapeutice:** Cercetări recente au descoperit importanța plantei în păstrarea sarcinii de către mamă.

Ajută la tulburări menstruale, leucoree (scurgeri albe), tulburări neuro-vegetative în climax, la începutul pubertății, împreună cu ceaiul de coada-șoricelului, în reglarea menstruației.

În cazurile în care, pentru fetele tinere, menstruația nu începe, în ciuda tratamentului medical, crețîșoara împreună cu coada-șoricelului, amestecate în părți egale, poate remedia tulburările. Acțiunea crețîșoarei este astringentă și foarte rapidă și se utilizează ca diuretic și ca remediu întăritor al inimii.



După extracții dentare, ceaiul de crețșoară este recomandat ca unul dintre cele mai bune remedii. Se clătește gura de mai multe ori. Ceaiul ajută și în cazurile de anemie. Pentru leziunile de după naștere, flascitatea musculaturii abdomenului la femeile multipare, pentru fortificarea fœtusului și a uterului, crețșoara este de mare ajutor. Femeile cu tendința de avort spontan beneficiază de asemenea de cura cu ceai de crețșoară. Ele trebuie să înceapă să bea acest ceai, începând din luna a III-a de sarcină. Este un remediu al tuturor tulburărilor femeilor și, împreună cu traista-ciobanului, ajută chiar în cazurile de cădere a uterului și în hernii, cazuri în care se vor utiliza 4 căni de ceai de crețșoară, pregătite pe cât posibil din plante proaspăt culese și băute în tot timpul zilei, înainte de mese, cu înghițituri rare. Se recomandă, de asemenea pentru lăuze.

Părțile afectate se masează cu tinctură de traista-ciobanului pentru căderea uterului, masajul este în sus, din regiunea pubiană spre rebordul costal. În plus se fac băi de șezut din ceai de coada-șoricelului (100 g plantă pentru o baie), 3 băi pe săptămână — apa de baie reîncălzită poate fi utilizată de două ori (vezi capitolul băi).

Strămoșii noștri utilizau planta ca un remediu pentru răni — intern și extern — și pentru epilepsie. Zdrobite și aplicate extern vindecă răni, înțepături și tăieturi.

La altitudini de peste 1000 m crește (*Alchemilla alpinae*) sau crețșoara-de-pădure, care crește pe calcar, ca și pe bazalt. Are frunze argintii pe dos. În cazuri de obezitate se vor bea două pină la trei căni pe zi. Este indicată și în insomnii și diabet.

Copiii slabi se fortifică dacă în apa lor de baie se adaugă crețșoara, mai ales varietatea de munte. Pentru o baie se utilizează aproximativ 200 g plantă.

Crețșoara împreună cu traista-ciobanului se utilizează pentru atrofia musculară, miastenie, scleroza multiplă, miocardite (se bea ceaiul, iar extern se utilizează cataplasma).

#### Mod de întrebuințare:

**Infuzie:** 1/4 litru apă fiartă se toarnă peste o linguriță cu vîrf de plantă, se lasă să infuzeze scurt timp (1/2 min — 2 min).

**Aplicație cu plantă:** O cantitate corespunzătoare de plantă proaspătă se spală și se zdrobește și se aplică pe partea afectată.

**Baie:** Pentru o baie completă, 200 g plantă uscată sau cîțiva pumni cu vîrf de plantă proaspătă se lasă să stea într-o găleată cu apă rece, timp de 12 ore, după care se încălzește și lichidul se adaugă în apa de baie (vezi capitolul Apa în profilaxia și terapia bolilor).

## CUSCRIȘOR (*Pulmonaria officinalis*) Fam Boraginaceae

Denumirea populară: Plămînărică, Mierea ursului

**Descriere:** Plantă ierboasă, perenă. Frunzele sînt eliptice sau ovale, uneori cu pete albe. Florile sînt la început roșii, apoi liliachii, iar la sfîrșitul înfloririi albastre. Înfloarește în martie — aprilie. Este o plantă meliferă.

**Răspîndire:** Crește prin păduri, locuri umbroase și umede.

**Produsul vegetal folosit:** planta întreagă, fără rădăcini — *Herba pulmonariae*.

**Principii active:** săruri de potasiu, acid salicilic, tanin, mucilagii, saponine, alantoină.

**Recoltare:** Se adună în timpul înfloririi. Frunzele se pot recolta și după înflorire. Uscarea este bine să se facă cît mai repede, la soare sau aer cald.

**Acțiune farmacologică:** Emolient, expectorant, diuretic, astringent, hemostatic, sudorific, vulnerar.

**Indicații terapeutice:** Gripă, faringită, bronșită acută și cronică, T.B.C. pulmonar, hemoragii, stări febrile, diaree, afecțiuni ale aparatului urinar, plăgi.

**Mod de utilizare:** 1 linguriță cu vîrf se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi.

## FENICULUL (*Foeniculum vulgare*) Fam Umbelliferae

Denumiri populare: Moluză, Anason-mare, Chimen-dulce, Anason-dulce, Secărea-de-grădină

**Descriere:** Plantă erbacee, bianuală sau perenă. Are tulpină dreaptă, înaltă pînă la 2 m, cilindrică, fin striată longitudinal, fistuloasă și ramificată, începînd de la bază. Frunzele de la bază au pețiol lung. Sînt întregi, rotunde, în formă de rinichi și creste. Frunzele pedunculare dinspre vîrf sînt trifoliolate. Florile, galben-auriu sînt mici, regulate, pentamere și dispuse în umbel mari terminale. Fructele sînt ovoidale, puțin turtite lateral. La maturitate au culoare cenușie sau brun-verzuie, cu miros plăcut, caracteristic, aromat și gust dulceag, ușor arzător.

**Răspîndire:** Este o plantă de cultură.

**Produsul vegetal folosit:** Fructele — *Fructus foeniculi* recoltate la completa lor maturitate.

**Principii active:** Ulei volatil — anetol, estrogali, fencone, lipide, aleuronă, zaharuri, mucilagii, substanțe amare.

**Acțiune farmacologică:** Antiinflamator, antiseptic, carminativ, sedativ, diuretic, galactogog, expectorant, sudorific, antispastic.

**Atenție!** În cantitate mare, la femei, produce hemoragie uterină.

**Indicații terapeutice:**

**Intern:** Astm bronșic, bronșite, tuse convulsivă, balonări abdominale, anorexie, colici abdominale, dispepsie, enterocolită, insuficiență pancreatică, hipogalactie.

**Extern:** Laringite, faringite, amigdalite, infecții oculare, hematom.

**Mod de utilizare:** Pentru copii — 5—6 fructe zdrobite — iar la adulți 1/2 linguriță de fructe — la 200 ml apă clocotită. Se infuzează 1/2 minut și se strecoară.

În stări anxioase se administrează următorul Rp: fenicul 2 g, măgheran 2 g, mentă 2 g.

Se infuzează 3 minute în 1 l apă clocotită. Apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

**Extern:** Infuzia obținută din 2 lingurițe semințe, infuzată 2 minute în 250 ml apă clocotită, se utilizează sub formă de gargarisme, în faringite, amigdalită, sau sub formă de aplicații locale (cataplasme), facilitînd cicatrizarea plăgilor.

## FRASINUL (*Fraxinus excelsior*) Fam. Cleaceae

**Descriere:** Arbore înalt de 10—30 m, cu frunze imparipenate, compuse din 7—13 foliole sesile. Înfloarește înainte de a se dezvolta frunzele în aprilie — mai. Florile sînt lipsite de involuș floral. Fructul este o samară.

**Răspîndire:** Crește spontan, prin păduri, lungi, etc., locuri umede.

**Produsul vegetal folosit:** Coaja și frunzele (*Cortex et Folia Fraxini excelsioris*).

**Principii active:** Manitol, inozitol, cvercitol, acid malic, gume, ulei volatil.

**Recoltare:** Coaja se recoltează în aprilie — mai, de pe crengile și rădăcinile tinere (de cel mult 4 ani). Frunzele se adună în mai — iunie. Dacă se folosesc imediat, proaspete, se pot recolta în orice timp al anului. Uscarea se face la umbră.

**Mod de acțiune:** Sudorific, colagog, coleretic, cicatrizant, laxativ, antiinflamator intestinal, antigutos, antireumatismal, diuretic, astringent.

**Indicații terapeutice:** În colecistite, angiocolite, ulcer, afecțiuni intestinale, diaree, afecțiuni renale, gută, reumatism, boli de piele.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 1 linguriță frunze, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se beau 2—3 căni pe zi.



**Decoct:** 50 g scoartă la 1 l apă, se fierbe 4 minute și se infuzează 10 minute. Se beau 3 căni pe zi. Decoctul este foarte eficient în gută, reumatism, diaree.

### **FUMARIȚA (*Fumaria officinalis*) Fam. Fumariaceae** Denumirea populară: Fumul-pământului, Iarbă-de-curcă, Saftărea

**Descriere:** Plantă anuală, pitică, ierboasă, înaltă de 20–70 cm, glabră, cenușie. Frunzele sînt imparipenate, cu segmente lanceolate, verde pal. Florile sînt rozacee, viorii, purpurii, violet, albe spre bază și roșii la vîrf, dispuse în raceme terminale. Înfloarește în mai – septembrie. Fructele sînt silicule mici, globuloase.

**Răspîndire:** Crește prin locuri ruderaie sau cultivate.

**Produsul vegetal folosit:** Planta întreagă fără rădăcină – *Herba fumariae*, recoltată în timpul înfloririi.

**Principii active:** Acid fumaric, fumarină, alcaloizi, K, tanin.

**Acțiune farmacologică:** Sedativ, depurativ, tonic, colagog și coleretic, laxativ, febrifug, aperitiv, calmant, hipnotic.

**Indicații terapeutice:** Astenie, dischinezii biliare, colici biliare, cefalee, acțiuni hepatice, constipație, obezitate, amenoree, ateroscleroză, febră, hipotensiune arterială, afecțiuni renale, oligurie, eczemă, acnee, artrită.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** Se prepară o infuzie slabă din 3 grame plantă la 1 cană apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Ceaiul mai concentrat și folosit în cură prelungită are efect hipotonizant și de pierdere ponderală. Trebuie administrat cu prudență, deoarece în cure prelungite poate avea efect hemolizant.

M. Mulot menționează că modul de acțiune al plantei diferă în raport cu timpul de administrare.

Administrat zilnic, în primele 8 zile are efect tonic, aperitiv și depurativ. Se fac 2–3 cure de 8 zile cu pauză între cure de 10 zile. Continuînd cura, peste 8 zile, pînă la 20 de zile, acționează ca și calmant și hipnotic, determinînd somnolență și o încetinire a circulației sanguine.

**Decoct:** Se prepară din 60 g plantă care se fierbe 4 minute, în 1/2 l apă, apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se badijonează regiunea cu eczemă sau acnee de 2 ori pe zi.

### **GĂLBENELE (*Calendula officinalis*) Fam. Compositae** Denumirea populară: Călinică, Filimică, Filimină, Gălbenele, Hilimică, Roșioară, Rujuliță, Rusnică

**Descriere:** Plantă erbacee, anuală, cu tulpina ramificată, tufosă, înaltă de 20–70 cm. Frunzele inferioare aproape spatulate, cele superioare oblongi, lanceolate, atenuate în petiol, lungi de 5–12 cm, mai mult sau mai puțin păroase, pe ambele fețe, pe margini ușor dințate sau aproape întregi. Flori galben-portocalii sau galben-roșietice sînt dispuse în capitule terminale mari, alcătuite din flori lingulate tridintate, pe margini de culoare galben-portocalie și flori centrale tubuloase. Înfloarește din mai pînă în septembrie. Rădăcina este pivotantă. Planta se întâlnește în grădini părăsite sau cultivate.

**Produsul vegetal folosit:** Se utilizează fie numai florile marginale (Flores Calendulae sine receptaculis), fie întregul capitul (Flores Calendulae cum receptaculis). Ambele

produse au miros slab aromat, gust amarui-sărat. Se culeg și tulpinile și frunzele. Recoltarea trebuie să se facă pe vreme însorită, cînd puterile curative sînt potențate la maximum.

Există mai multe varietăți cu capitulele complet acoperite cu petale, cu stamine de culoare închisă sau deschisă. Valoarea medicinală este aceeași. Pot fi culese proaspete din grădină și utilizate. Se culeg din luna iunie pînă toamna tîrziu.

**Principii active:** Saponozide, caroten, calendulină, flavonoide, principii amare, mucilagii, gume, rezine, ulei volatil.

**Acțiune farmacologică:** Sudorific (crește secreția sudorală), colagog, coleretic, cicatrizant, sedativ, antiinflamator, gastrointestinal, emolient, bactericid și antitrichomoniazic.

**Indicații terapeutice:** Dischinezii biliare, ulcer gastric și duodenal, dismenoree, enterocolite.

Ceaiul, ca depurativ al sîngelui este de mare ajutor în hepatita acută (virotică), băut în cantități de 2–3 căni pe zi.

Ulceratii canceroase, tumorile canceroase, rănilor supurînde care nu se vindecă, se spală cu o infuzie din părți egale de gălbenele și coada-calului.

Se va utiliza o lingură cu vîrf din acest amestec la 1/2 litru apă.

Ceaiul este de asemenea un bun remediu pentru infecții urinare.

În inflamația tractului gastro-intestinal (gastroduodenite, colite, ulcere), ceaiul se bea cite 3 căni pe zi.

Ceaiul făcut din flori proaspete de gălbenele este adjuvant în tratamentul febrei para-tifoide și P.E.S.

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzie:** 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă. Se beau 4 căni pe zi.

**Extern:** Baia de șezut: 2 pumni plini cu plantă proaspătă sau 100 g plantă uscată, pentru baia de șezut (vezi noțiuni generale).

**Spălare:** Spălături vaginale în infecții cu *Trichomonas vaginalis*, și ca cicatrizant și antiinflamator în tratamentul plăgilor, arsurilor, degerăturilor și al ulceratiilor.

Se pune 1 lingură cu vîrf de plantă la jumătate litru apă fiartă, se infuzează 2 minute (acoperit): se folosește ușor cald (38°C).

**Alifia:** 500 g margarină, untură sau altă grăsime. Se pun 2 pumni plini cu vîrf de plantă tăiată mărunt cu cuțitul (floare, tulpină, frunze). Planta se recoltează cu tulpină și flori, se spală, se scurge de apă și se pune în grăsimă topită (să fie caldă, nu fierbinte). Se amestecă cu o lingură de lemn și se lasă acoperită 12 ore (cu focul stins). A doua zi se reincăleşte și se strecoară prin pînză sau tifon. Scursura se pune în borcan, la frigider. Aceasta este alifia. Resturile de plantă se pun în alt borcan, la frigider și se folosesc sub formă de cataplasme, de 3–4 ori.

Alifia se întrebuințează în: contuzii, entorse, varice, flebite, ulcere varicoase, hemoroizi, plăgi zdrobite, cicatrice post-operatorii, tumori, adenopatii, fistule, degerături, arsuri, ganglioni măriți, ulceratii la sîn, chiar dacă acestea sînt maligne.

**Sucul proaspăt:** Frunzele, tulpinile, florile se spală și, ude, se pun în centrifuga de sucuri. Sucul obținut se pune într-o sticlă la frigider și se folosește pentru badijonaj în caz de prurit intens, în scabie (rîie).

Se utilizează cu succes în cancerul pielii.

Cu ajutorul alifiei pot fi eliminate cu ușurință și crustele din nas.

Oriunde se aplică compresa cu aperitiv suedez, se dă în prealabil cu alifia de gălbenele. În cazul tumorilor, se poate aplica alifia în strat gros. Infecțiile fungice în zona genitală, cu prurit intens (mîncărime), se tratează cu baia cu decoct din plantă proaspătă: 5 linguri plantă uscată sau 2 pumni plini cu plantă proaspătă pentru baie, cu durată de 10 minute. Plantele se pot folosi de 3–4 ori.

## GHINȚURA (*Gentiana lutea*) Fam. Gentianaceae

Denumiri populare: Dințura, Entura, Ințura, Ochincea

**Descriere:** Plantă ierboasă, perenă, înaltă de 40–140 cm, cu frunzele opuse, întregi, eliptice, late. Florile galbene sînt dispuse cu vîrful tulpinii la subțioara frunzelor. Fructul este o capsulă. Planta se dezvoltă încet, începînd să înflorească numai din anul al treilea, sau uneori chiar numai din anul al zecelea. O parte din tulpină se dezvoltă în pămînt, dînd naștere unui rizom gros și lung pînă la 1 m. Rizomul, la suprafață, este încrețit și de culoare roșie brunie, iar la interior, galben-roșietic, chiar portocaliu.

**Răspîndirea:** Crește prin fîcșele și pășunile din regiunea montană și subalpină. Fiind o plantă rară, este declarată monument al naturii.

**Produsul vegetal folosit:** Rizomul și rădăcina — *Rhizoma et radix gentianae*.

**Principii active:** Heterozide amare, gentiopirina, amarogentina, tanin, holozide, gentianina, substanțe colorante — gentisima.

**Recoltarea:** Se adună în martie–aprilie sau septembrie–octombrie. După ce se îndepărtează rădăcelele subțiri și se curăță bine de pămînt, materialul recoltat se usucă întreg sau tăiat în bucăți lungi de 2–3 cm.

Nu se spală, căci spălarea îngreunează uscarea, care trebuie să se facă numai la umbră, altfel se deteriorează valoarea drogului.

**Acțiune farmacologică:** Stomahic, tonic amar, colagog, antihelmintic, febrifug.

**Indicații terapeutice:** Dischinezii biliare, parazitoze intestinale, anorezie, coalescență, astenie, febră.

**Mod de utilizare:** Ca decoct, se fierbe o linguriță de pulbere din rădăcină, la 1/2 l apă, 15–20 minute. Se strecoară și se bea în trei reprize pe zi, înainte de a mânca.

Sub formă de pulbere, se ia cîte un vîrf de cuțit de 3 ori pe zi, înainte de masă.

Tinctura se prepară macerînd 2 linguri de pulbere de rădăcină într-o sticlă (de culoare închisă) de alcool 40–70°C. Se lasă 10–14 zile, agitîndu-se bine sticla. Se beau 10–15 picături pe zi.

Este eficientă în vărsături, rău de mișcare, oboseală, depresie, stări conflictuale. La persoanele care suferă de rău de mișcare se administrează 5–10 picături, înainte de călătorie.

Vinul tonic se prepară amestecînd 3 linguri de pulbere de rădăcină, cu 60 ml alcool 40–70°. Se lasă o zi după care se adaugă 1 l vin. Se agită zilnic de 3–6 ori, timp de 10–14 zile. Se ia cîte o lingură înainte de masă, ca aperitiv. Aceeași acțiune farmacologică o au și speciile: *Gentiana pannonica*, cu flori purpurii închise, *Gentiana punctata*, cu flori galbene, deschise și purpuriu-punctate. *Gentiana asclepiadea*, care crește prin păduri și *Gentiana cruciata*, răspîdită în toată țara noastră, în regiunile de șes.

Sub diferitele forme de utilizare nu se administrează cure prelungite, deoarece dă tulburări digestive, vărsături, amețeli, convulsii, obnubilare.

## HAMEIUL (*Humulus lupulus*) Fam. Cannabaceae

**Descriere:** Este o plantă vivace, cățărătoare pe arbori. Crește prin lunci, crînguri, păduri, zăvoaie, pe lîngă ziduri, garduri etc. Tulpina lui este aspră, urcătoare și agățătoare, iar frunzele sînt petiolate, cîte două la nod (opuse) și cu 3–5 lobi, ca și frunzele viței-de-vie, crestate și cordate la bază. Are două feluri de flori (mascul și femele). Florile femele sînt formate din numeroase frunzuște galbene-verzui, așezate în jurul axei. Ele sînt grupate în inflorescențe de formă ovală (conuri sau strobuli) și au o lungime de 2–3 cm. Florile

mascul sînt verzi, dioice, dispuse în ciorchine pe plantă. Fructele sînt globuloase, puțin turtite, de culoare brun-deschis și cu o grosime de cca 2 mm. La baza bracteelor (frunzuștelor) și pe suprafața frunzelor, se găsesc numeroase glande de culoare galben-portocalie, care conțin un ulei rășinos, cu miros caracteristic. De la Hamei se recoltează vîrfurile vegetative și conurile femele — *Summitates et strobuli lupuli*.

**Recoltare:** Se face în timpul înfloririi, iunie–august. Se culeg în coșuri sau căsculețe, ca să nu se preseze și să nu se încălzească. Imediat după recoltare, ele trebuie scoase din coșuri sau saci și ținute la umbră într-o încăpere curată, pentru a se răcori. După ce se răcoresc, conurile se întind în straturi foarte subțiri, pentru a se usca perfect. În nici un caz conurile nu se pun la uscat fără să fi fost în prealabil răcorite (vînturate ușor cu mîna). În caz contrar, după uscare, ele capătă o culoare brună, drogul pierzînd din valoare. Astfel uscat, drogul se păstrează în lăzi căptușite cu hîrtie, bine presat, puse în încăperi uscate și întunecoase.

**Condiții de recepție:** Se admit numai conurile, care după uscare au culoarea galben-verzuie. Conurile trebuie să fie întregi, iar bracteele să nu fie desfăcute de pe conuri, căci în acest caz se pierde o parte din principiul activ — Lupulina. Pendunculul să nu fie mai lung de 1 cm.

**Principii active:** Conurile conțin ulei volatil, sesquiterpene, ester valerianic, rezine, lupulina, humulona, substanțe minerale, tanin, derivați flavonici, substanțe estrogenice.

**Acțiune farmacologică:** Antispastic, stimulează secreția gastrică, diuretic, antituberculos, bacteriostatic, acțiune moderată asupra funcțiilor genitale: se utilizează în combaterea blenoragiei, onanismului, spermatorreei (prin acțiunea lupulinei).

**Extern:** Antiseptic.

**Indicații terapeutice:** Insomnie, tuberculoză, anorezie, nevroze cu anxietate, trichomanas vaginalis, acnee, seboree.

**Mod de întrebuințare:**

**Intern.** Infuzie: *sedativ* — o lingură și jumătate de conuri la 200 ml apă clocotită. se bea fracționat în 3 reprize în decursul unei zile. Infuzarea este de 2 minute; *somnifer* — o lingură de conuri la 200 ml apă clocotită. Infuzare 2 minute. Se bea seara la culcare.

**Tinctură:** 10 g conuri se macerează în 90 ml alcool de 90°. Se administrează 2–4 g pe zi.

**Extern:** Infuzie: Acnee, seboree, 4 g% sub formă de comprese, spălături vaginale, 8 g%.

Lăstarii tineri sau vîrfurile vegetative constituie un medicament antiscorbutic și diuretic, în alimentație se utilizează drept legumă, ca și sparanghelul.

Pe inflorescențele femele — Strobilul Lupului (conuri de hamei) — se află niște glande, care se desprind ușor de plantă, dînd o pulbere fină galbenă: lupulina, care se utilizează ca medicament. Are proprietăți tonice, stomahice și diuretice.

## HREANUL (*Cochlearia armoracia*) Fam. Crucifere

Denumirea populară: Chrean, Hirean, Ircan, Rădăcină sălbatică

**Descriere:** Planta ierboasă, perenă, cu rizom gros, cărnos și frunze inegal sectat-penate. Florile sînt mici, albe, dispuse în recem paniculat. Fructele sînt silicule globuloase sau ovale.

**Răspîndire:** Cultivată sau sălbatică prin locurile de cultură.

**Produsul vegetal folosit:** Rădăcina — *Radix cochleariae armoraciae*.

**Recoltare:** Se adună în octombrie–noiembrie.

**Mod de utilizare:** Se utilizează ca atare, fiind un bun condiment.

Sub formă de oțet de hrean, se utilizează în tratarea anecii (vezi Acneea).



**IENUPĂRUL (*Juniperus communis*) Fam. Abietaceae**  
Denumirea populară: Ialovăt, Cetină, Jenibahar

**Descriere:** Arbust de 1–2 m înălțime, cu frunze triplu verticilate, aciculare, teptoase, întotdeauna verzi, așezate aproape perpendicular pe ramuri. Florile de sex diferit se deschid în aprilie – mai. Fructul este o bacă (bacă falsă) neagră, de mărimea unui bob de mazăre, prezentând deasupra o creștătură în trei muchii: se coace numai în al doilea an.

**Răspîndire:** Prin pășuni, locuri stîncoase, zăvoaie, păduri, mai mult în etajul montan.

**Produsul vegetal folosit:** Fructele – *Baccae juniperi*.

**Tempul recoltării:** Se recoltează cînd sînt coapte, în lunile septembrie – decembrie; culearea boabelor trebuie să fie neagră.

**Recoltarea și uscarea:** Pe cît posibil se aleg fructele normal dezvoltate și coapte, cernîndu-le prin site. Uscarea se face la soare sau în camere încălzite.

**Acțiune farmacologică:** Aperitiv, antialgic, diuretic, antigutos, antiseptic, emenagog.

**Indicații terapeutice:** Anorexie, artrită, reumatism, gută, infecții ale tractului biliar, prostatită, bronșită cronică, litiază renală, tulburări ale ciclului menstrual, leucoree.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 5 g boabe măcinate se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi.

**Tinctură:** 100 g boabe măcinate se macerează în 1/2 l alcool 45–50°, timp de 4–5 zile. Apoi se strecoară.

Se administrează 15 picături pe zi, în ceai sau supă.

Extern, se utilizează în reumatism, sub formă de frecții ale zonelor dureroase.

Cura lui Kneipp (vezi Noțiuni practice).

Esența de ienupăr are efect stupefiant și soporific.

**ISOPUL (*Hysopus officinalis*) Fam. Labiatae**

**Descriere:** Arbust mic cu tulpina lemnoasă, la bază înalt de 30–80 cm. Frunzele sînt întregi, îngust lanceolate. Florile sînt albastre, rar albe, dispuse în verticile, formînd spice unilaterale. Înfloarește în iulie, august.

**Răspîndire:** Plantă ornamentală crește și în apropierea terenurilor cultivate.

**Principii active:** Ulei volatil, heterozide, gume, substanțe amare, compuși sterolici, compuși triterpenici, hisopină, saponine, colină, tanin, săruri minerale.

**Recoltare:** Se face culegînd plantele înainte sau în timpul înfloririi. Uscarea se face la umbră.

**Acțiune farmacologică:** Behic, expectorant, diuretic, colagog, digestiv, vulnerar, revulsiv, tonic.

**Indicații terapeutice:** Bronșite, astm, dispnee, afecțiuni renale, dischinezie biliară, dispepsie, aerofagie, meteorism abdominal, entorse, plăgi.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 3 minute. Se beau 2–3 căni pe zi, îndulcit cu miere.

La persoanele cu excitabilitate nervoasă crescută și la copii se administrează doze mai mici.

Sub formă de comprese, se utilizează în entorse. De asemenea infuzia se utilizează sub formă de gargarisme, în angină.

**Sîrop de isop:** Peste 100 g isop se adaugă 1 l apă clocotită. Se lasă să infuzeze pînă la răcire. Apoi se strecoară și se adaugă 1600 g miere. Se pune la foc să se încălzească și

înainte de a da în clocot se ia de pe foc. Se lasă să se răcească. Se administrează 4–6 linguri pe zi în afecțiuni respiratorii.

**LEVĂNȚICA (*Lavandula angustifolia*) Fam. Labiatae**  
Denumirea populară: Aspic, Levand, Livant

**Descriere:** Subarbust înalt de 30–100 cm, cu ramificații bogate. Tulpina lemnoasă, patrunghiulară, dă naștere la ramuri ierboase, anuale. Frunzele oblonglanceolate sau îngust-lanceolate, sesile, la început sînt de culoare aurie, mai tîrziu devenind verzi. Înfloarește în iunie – august. Florile de culoare albastră-violacee sînt dispuse într-un spic lung, subțire și întrerupt.

**Răspîndire:** La noi se află numai cultivată.

**Produsul vegetal folosit:** vîrfurile plantei și florile – *Summitates et flores lavandulae*.

**Recoltare:** Vîrfurile florale se culeg în iunie – august, în momentul înfloririi, începînd cu anul al doilea. Tot în acest timp se culeg și florile separat, cu vîrfuri și ramuri.

**Principii active:** Alcoolii, linalol, borneol, geraniol, cineol, derivați cumarinici.

**Acțiune farmacologică:** Diuretic, antispasmodic, sudorific, tonic, dezinfectant, febrifug, ușor hipnotic.

**Indicații terapeutice:** Oligurie, uremie, astenie, anxietate, hiperexcitabilitate nervoasă, guturai, laringită, bronșită, tuse convulsivă, astm, gripă, stări febrile, astenie, insomnie, migrenă, leucoree, prurit tegumentar, plăgi.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 5 g plantă se infuzează 3 minute în 1 l apă clocotită. Se beau 2–3 căni pe zi cu efect calmant. Infuzia mai concentrată, din 20–30 g la 1 l apă clocotită, infuzată 3 minute, are efect excitant, sudorific, diuretic, tonic, dezinfectant.

**Tinctură:** 100 g flori se macerează în 1/2 l alcool, timp de 15 zile. Apoi se strecoară și se păstrează în sticle bine închise.

Se utilizează sub formă de frecții ale capului, întărind firul de păr. Sub formă de comprese, aplicate 10 minute pe regiunea dureroasă, ameliorează durerile în reumatism și contuzii.

Sub formă de gargarisme, cîteva picături la 1 pahar cu apă caldă, se recomandă în ulceratii ale mucoasei bucale și ale limbii.

A nu se administra în doze mari, provocînd o stare de excitabilitate crescută, urmată de deprimare nervoasă și cardiacă, somnolență, hipotermie.

**LUMÎNĂRICA (*Verbascum phlomoides*) Fam. Scrophulariaceae**

Denumirea populară: Coadă-vacii, Corovață, Coadă-boului,  
Coadă-lupului, Lumînare, Lipan

**Descriere:** Plantă bienală, cu tulpina erbacee-lemnoasă, înaltă de 60–150 cm, simplă sau ramificată, cenușie. Frunzele sînt mari, eliptice sau oblongi, crenate, catifelat-păroase pe ambele fețe fiind acoperite cu peri gălbui și deși. Florile sînt mari, galbene, dispuse într-un spic lung și dens. Înfloarește în iunie – octombrie.

**Răspîndire:** Crește pe colinele și șesurile aride, pe cîmpii nisipoase, necultivate, pietrișuri, la marginea pădurilor și prin văile rîurilor.

**Produsul vegetal folosit:** Florile – *Flores verbasci* și mai rar frunzele *Folia verbasci*.

**Principii active:** Mucilagi, zaharuri, tanin, rezine, ulei volatil, saponine, carotenoizi, aucubozidă.



**Recoltare:** Nu toate florile de la o plantă se deschid o dată, ci succesiv, începând de la baza inflorescenței spre vîrf. Adunarea lor se face în aceeași ordine, treptat numai în timpul înfloritului, în iunie – octombrie. Se culeg pe timp frumos, numai petale galben-aurii și se usucă la umbră în încăperi foarte bine aerisite sau în aer încălzit la temperatură de 35 – 40°C. Frunzele se adună în mai – august și se usucă la fel ca și florile.

**Acțiune farmacologică:** Expectorant, antiinflamator, sudorific, antiasmatic, antihemoroidal.

**Indicații terapeutice:** Bronșită, guturai, astm, răgușeală, tuberculoză, gastroenterită, panarițiu, abces, furuncule, ulcer aton, hemoroizi, degerături.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 1 linguriță flori la 250 ml apă clocotită se infuzează 3 minute. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

**Decoct:** 30 g flori și frunze se fierb 3 minute, după care se strecoară. Se utilizează sub formă de gargarisme, o dată la 1/2 oră, în răgușeală.

Frunzele, fierse 5 minute în lapte, se aplică sub formă de cataplasme în panarițiu, furuncul, ulcer aton, hemoroizi, degerături.

Se prepară un decoct din 60 g frunze și 1 l apă. Se fierbe 5 minute. Se aplică sub formă de comprese în impetigo, arsuri, ulcer aton dureros.

### MĂCRIȘ-DE-PĂDURE (*Oxalis acetosella*) Fam. Oxalidaceae

Denumirea populară: Clopoței-fermecați, Trifoi-acru

**Descriere:** Măcrișul de pădure crește din abundență în păduri, unde, cu frunzele sale de culoare verde deschis și frumoasele flori albe, acoperă solul. Este o plantă mică, avînd tulpina tîrtoare. Frunzele sînt trifoliolate. Florile au culoare albă, sînt scurt pedunculat și dispuse în capitule aproape globuloase. Capitulele sînt prinse cîte unul în vîrfurile pedunculilor axilare.

**Indicații terapeutice:** Boala Parkinson. Se bea suc, 2–3 picături, în ceai de coada-șoricelului, cu înghițituri rare. Extern, se fricționează coloana vertebrală.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 1 linguriță de frunze proaspăt culese la 1/2 litru apă fiartă. Se lasă să infuzeze 1/2 minut. Apoi se strecoară.

**Suc proaspăt:** Frunzele se spală și se pun în extractorul de sucuri.

### MESTEACĂNUL ALB (*Betula pubescens*) Fam. Betulaceae

**Descriere:** Arbore înalt, cu scoarța albicioasă. Ramurile tinere și frunzele, pe dos, sînt catifelat pîroase.

**Răspîndire:** Crește spontan prin păduri, locuri umede, în zone deluroase și muntoase.

**Produsul vegetal folosit:** Mugurii, frunzele, scoarța și seva — *Gemmae folia et cortex betulae*.

**Principii active:** Flavonozide, ulei volatil, derivați triterpenici.

**Recoltare:** Frunzele se adună în mai – iunie, mugurii în martie, scoarța în martie – aprilie și numai de pe ramurile tinere.

**Acțiune farmacologică:** Diuretic, antigutos, antireumatismal, hipotensor, antiulceros, antiinflamator.

**Indicații terapeutice:** Oligurie, edem cardio-renal, litiază renală, colică nefretică, reumatism, gută, hipertensiune arterială, cistită cronică, celulită.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 1 linguriță cu vîrf frunze la 250 ml apă clocotită se infuzează 3 minute. Se beau 3 – 4 căni pe zi.

**Decoct:** 1 linguriță cu vîrf scoarță, făcută pulbere, se fierbe în apă 4 minute, apoi se infuzează 10 minute. Se beau 2 – 3 căni pe zi. *Seva de mesteacăn* (vezi cap. III).

### MURUL (*Rubus fruticosus*) Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Rug-de-mure, Amură

**Descriere:** Este un arbust prevăzut cu spini drepti sau recurbați. Tulpina este anguloasă, dreaptă sau curbată, cu frunze palmat-compuse, pîroase pe fața interioară. Florile albe sau roze, dispuse corimbifer, se deschid în iunie – iulie. Fructele cîrnoase, compuse, negre, sînt plăcute la gust, dulci, acrișoare.

**Răspîndire:** Planta este comună prin păduri, tufișuri, locuri, necultivate etc.

**Produsul vegetal folosit:** Frunzele și fructele — *Folia et fructus rubi fruticosi*.

**Recoltare:** Frunzele se adună în mai – iunie și se usucă la umbră. Fructele se culeg coapte.

**Principii active:** Vitamina C, tanin, flavone, acizi organici.

**Acțiune farmacologică:** Astringent, antiseptic, antidiareic, hemostatic, diuretic, vulnerar, antiinflamator.

**Indicații terapeutice:** Diaree, colite, gingivite, gastroenterite, fistule anale, leucoree, afecțiuni renale și ale vezicii urinare.

**Mod de utilizare:**

**Intern:** Infuzie, 1 linguriță la 250 ml apă.

**Extern:** Gargarisme — se face gargară cu o infuzie mai concentrată (2 lingurițe la 1 cană apă), de 2 – 3 ori pe zi.

Sub formă de cataplasme se utilizează în hemoroizi sau fistule anale.

În leucoree, se recomandă irigații vaginale cu o infuzie concentrată de frunze de mur.

Fructele sînt consumate ca atare, fiind bogate în zaharuri naturale și vitamina C.

### MUȘCHI-DE-PIATRĂ (*Cetraria islandica*) Fam. Parmeliaceae

Denumirea populară: Mușchi-creț, Jebghiu-de-munte

**Descriere:** Lichen cu tal frumos, erect, înalt de 10 cm, divizat în lobi inegali, ondulați cu marginea ciliată. Cînd este umed, talul are culoarea brun-măslinie, cu pete albe. În stare uscată, talul este cartilaginios.

**Răspîndire:** În zona muntoasă, la altitudini mari, cu sol stîncos.

**Produsul vegetal folosit:** Lichenul întreg — *Lichen islandicus*.

**Principii active:** Zaharuri (lichenina, izolichenina), principiu amar (acid cetraric), mucilagii, acid ursinic, esteri (depside și depsidone), lactone, substanțe triterpenice.

**Acțiune farmacologică:** Tonic, stomahic, febrifug, antivomitiv, expectorant.

**Indicații terapeutice:** Bronșită, vomă (rău de acr, de mare), stări febrile.

**Mod de utilizare:**

**Decoct:** 1 linguriță de plantă se macerează cîteva ore în apă rece. Apoi se aruncă apa și se fierbe 5 minute în altă apă, pentru a îndepărta principiul amar (cetrarina).

În afecțiuni respiratorii se administrează 2 – 3 căni de ceai pe zi, călduț, îndulcit cu miere. Ca antivomitiv, se administrează rece.

De asemenea se poate administra cu bune rezultate în bronșită și tuse convulsivă, un decoct obținut prin fierberea unei lingurițe cu plantă în 250 ml lapte, timp de 10 minute.

În timpul curei nu se asociază în tratament alte plante ce conțin tanin.

Nu se folosesc preparate concentrate, deoarece pot determina abolirea sensibilității și motilității, prin paralizie centrală.

Nu se administrează niciodată în ulcer gastro-duodenal.

**Tinctura:** 20 g mușchi se macerează 10 zile în 100 ml alcool de 70°. Se administrează 15 – 20 picături pe zi.

## MUȘETELUL (*Matricaria chamomilla*) Fam. Compositae

Denumirea populară: Romanița, Mătricea, Morună, Romaniță brună

**Descriere:** Plantă ierboasă, anuală, spontană, cu tulpina ramificată spre vîrf și înaltă de 20 – 30 cm. Frunzele nepăroase (glabre) de două ori penat-compuse (bipenat-partite), foliolele (segmentele) lineare. Florile mici, grupate în capitule mici de 1,5 – 2 cm la vîrfurile ramurilor. Florile de pe margini (radiale) sînt albe și lingulate (petalele sînt unite în forma unei limbi sau lingule), iar cele din mijloc sînt galbene și tubulare (petalele sînt reunite într-un tub cinci-dințat la partea superioară).

Mușetelul bun are un miros caracteristic și penetrant, deosebindu-se de celelalte specii înrudite prin aceea că are receptaculul capitulului (extremitatea superioară a pedunculului, pe care sînt situate florile) bombat, conic, gol în interior (fistulos), iar printre flori, care se desfac ușor de pe receptacul, nu există bractee sau paiete (frunzișoare mici solzoase). Fructele sînt achene, nearipate.

Mușetelul crește prin locuri cultivate și necultivate.

Înflorește din lunile mai pînă în septembrie.

**Produsul vegetal folosit:** Florile, fără peduncul – *Flores chamomillae*, recoltate în lunile mai – august.

Recoltarea se face pe timp uscat, după ce se ridică roua. Florile ofilite nu se culeg. Recoltarea se face cu piepteni speciali sau cu mîna, adunînd capitulele florale.

Florile se întind la umbră, pentru a se răcori, apoi sînt date la vînturătoare, pentru a se îndepărta corpurile străine și praful. După aceasta, florile se dau prin ciur, pentru selecționarea și uniformizarea lor. Astfel, se îndepărtează florile mici și cele care au fost recoltate cu peduncul. Operația de înlăturare a florilor cu peduncul se face ușor printr-o mișcare specială a ciurului de jos în sus. În felul acesta florile cu peduncul ies la suprafață, se adună apoi cu mîna și se îndepărtează.

Uscarea florilor se face în uscătorii sau în poduri bine aerisite, întinse pe hîrtie în straturi foarte subțiri. Dacă se usucă în poduri, ele trebuie întoarse ca să nu se mușegăiască. Acest lucru trebuie făcut însă cu foarte multă atenție, pentru ca florile să nu se fărîmîțeze.

**Principii active:** Ulei volatil, azulen, chamazulen, flavonozide, colină, matricină, epigenină, umbeliferonă, acid salicilic, rezine, fitosterine, substanțe de natură cumarinică cu acțiune spasmolitică.

**Acțiune farmacologică:** Anestezic, dezinfectant, antiinflamator, antiseptic, bacteriostatic, bactericid, sedativ, carminativ, antispastic, gastric și intestinal, cicatrizant, sudorific, antidiareic.

Nu este nici o exagerare, cînd mușetelul este numit ca „un leac pentru orice boală”, în special pentru copii.

**Indicații terapeutice:** Gastrite, enterocolite, diaree, balonări, colici intestinale, dismenoree (tulburări menstruale), amenoree, insomnii, orhite, nefrite, conjunctivite, gingivite, abcese.

Băile și spălăturile cu mușetel sînt indicate în stare de epuizare, pentru efectul sedativ.

Mușetelul stimulează peristaltismul intestinal, fără a provoca purgație și de aceea este indicat în hemoroizi, atît intern, sub formă de ceai, cît și extern – alifia de mușetel.

În sinuzite se fac inhalatii cu abur de mușetel, iar în nevralgii, se fac frecții cu ulei de mușetel. Uleiul de mușetel îndepărtează oboseala membrelor, iar florile fierte aplicate pe o vezică bolnavă, sub formă de terci, diminuează durerea.

Se poate aplica uleiul cald în ureche, 2 – 3 picături, de 2 ori pe zi.

Uleiul de mușetel este folosit de asemenea în masajul membrelor paralizate.

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzie:** 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă.

**Comprese:** 250 ml lapte fierbinte se toarnă peste 1 lingură cu vîrf de mușetel, se infuzează 1/2 minut pînă la 2 minute. Se strecoară și se folosește călduț – pentru dureri de ochi.

**Inhalatie:** 1 litru apă fiartă se toarnă peste 4 linguri de mușetel – aburul se inhalează sub un prosop.

**Uleiul de mușetel:** Se umple o sticlă cu flori de mușetel, fără să se îndese, flori culese pe vreme însoțită. Se toarnă ulei de măsline peste ele, pînă cînd florile sînt acoperite cu 2 cm deasupra. Sticla se astupă și se păstrează la soare 14 zile, după care se strecoară și se pune în sticlute bine astupate, ținîndu-se la rece.

**Alifia de mușetel:** Se prepară ca alifia de gălbenele.

**Adaos pentru baie:** Pentru o baie completă se utilizează 2 pumni cu vîrf. Pentru spălarea feței și a părului – o mină plină cu mușetel pus în apă fiartă.

## NALBA (*Malva vulgaris*) Fam. Malvaceae

Denumiri populare: Cașul popii, Caș, Nalbă-măruntă, Nalbă-mică

**Descriere:** Nalba cu frunze mici – nalba mică (cașul popii) – crește pe zidurile vechi pe lîngă drumuri, pe tercurile părăsite, pe lîngă garduri. Este o plantă anuală, cu tulpina parțial tîrîtoare. Frunzele sînt aproape rotunde, dințate, iar florile, de culoare roz, așezate cîte una sau mai multe la subțioara frunzelor. Fructul este o capsulă de forma unui caș. Se recoltează frunzele, florile și tije, din iunie pînă în septembrie. Deoarece prin uscare mucilagiul se pierde, cel mai bine este să se utilizeze nalba cît mai proaspătă. Are valoare și planta uscată. Nalba-mare (nalba-albă), *Althae officinalis*, este o plantă ierboasă, vivace, înaltă de 80 – 150 cm, ramificată și acoperită cu peri moi. Rădăcina este groasă, fuziformă, galbuie la exterior și albă în interior, cu striuri longitudinale. Frunzele sînt alterne, ovale, întregi sau lobate. Cele superioare, au trei lobi, iar cele inferioare, cinci lobi. Sînt moi, cărnoase și lung pețiolate. Atît tulpina, cît și frunzele sînt alb catifelate, datorită perilor fini, scurți. La subțioara frunzelor și la extremitatea ramurilor se găsesc florile mari, lung pedunculate, de culoare albă sau ușor roz (2,5 – 3 cm în diametru), cu petale slab știrbite la vîrf. Caliciul dublu, cel extern cu 6 – 9 lobi. Florile sînt regulate, pentamere. Fructul – capsulă – turtit; atît frunzele cît și rădăcina au miros slab caracteristic și gust mucilaginos. Înflorește din iulie pînă în septembrie. Crește prin locuri umede, uneori slab săruturoase, în luncile apelor, pe marginea rîurilor, mai ales în regiunea Dunării.

**Recoltare:** Se recoltează florile (*Flores Althaeae*) frunzele (*Folium Althaeae*), și rădăcinile decorticate (*Radix Althaeae*).

Florile și frunzele se recoltează fără codițe, în lunile iunie – august. Se usucă la umbră în încăperi aerisite, întinse în straturi subțiri. După uscare, florile se păstrează în saci de hîrtie sau lăzi căptușite cu hîrtie, iar frunzele în saci de pînză.

Rădăcinile se recoltează cînd ajung la 10 – 15 cm lungime, adică de la plante care au cel puțin 2 ani. Recoltarea lor se face în lunile martie – aprilie și octombrie – noiembrie.

După recoltare, rădăcinile trebuie decorticate (curățate de coajă pînă la stratul alb, tăiate în fragmente mici și uscate la soare ori încăperi încălzite, la 40°C). Înainte de uscare



nu se spală. După uscare, rădăcinile se păstrează în saci de pînă sau hirtie, în încăperi uscate.

**Principii active:** Rădăcina: mucilagii, acizi uronici, amidon, zaharuri, asparagină, pectine, betaină, tanin, substanțe rezinoase. Florile și frunzele conțin: flavonoide, tanin și mucilagii.

**Condiții de recepție:** Florile trebuie să fie de culoare alb-roș și să aibă calciu. Frunzele trebuie să fie de culoare verde, să nu aibă petiolul mai lung de 2 cm; nu se admit resturi de tulpină. Rădăcina trebuie să fie de culoare albă, după decorticare.

În același scop și avînd aceleași principii active, se mai folosesc frunzele (*Folium Malvae Glabre*) și florile (*Flores Malvae Glabrae*) recoltate de la Nalba de cultură.

**Acțiune farmacologică:** Secretolitic, emolient, expectorant, antiinflamator al aparatului respirator, renal și gastro-intestinal.

**Indicații terapeutice:** Glosite, laringite acute, bronsite, traheite, infecții renale, răni, ulcere, amigdalită. În caz de răni deschise, băile de nalbă împreună cu frunze proaspete de pătlagină sînt eficiente.

În cancer de laringe, chiar atunci cînd prezintă afonie (lipsa vocii), nalba este eficientă. Se face gargară cu ceai de nalbă cald în timpul zilei, iar resturile de la ceai, amestecate cu făină de orz, se pun ca prîșniță peste noapte în regiunea gîtului. Se vor utiliza 2 1/2 litri ca rație zilnică. Planta se mărunțește, se ține peste noapte în apă rece (1 linguriță cu vîrf de plantă la o cană de 250 ml apă rece). Dimineața se strecoară și se încălzește ușor pe baia de apă caldă, apoi se păstrează într-un termos. Se beau 4 căni pe zi. Cu restul ceaiului se face gargară.

Pentru senzația de uscăciune a cavității bucale, ceaiul de nalbă se utilizează frecvent sub formă de gargară.

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzie, Macerat:** O lingură cu vîrf de plantă la 1/4 litru apă se ține peste noapte în apă rece și se încălzește ușor dimineața (30–40°C).

**Baia de mîini și de picioare:** Un pumn cu vîrf de nalbă se lasă la înmuiat, într-o găleată cu 5 l apă rece, timp de 12 ore. În ziua următoare se încălzește puțin (30–40°C). Baia durează 20 de minute.

**Prîșnița:** Reziduul de la prepararea ceaiului se încălzește puțin în apă, se amestecă cu făină de orz, se pune pe o bucată de pînă și se aplică caldă.

## NĂPRASNICA (*Geranium robertianum*) Fam. Geraniaceae

Denumirea populară: Priboi căpresc, Închegătoare

**Descriere:** Plantă erbacee, anuală, cu tulpină roșietică, păroasă, înaltă de 30–40 cm. Frunzele sînt palmat-sectate, cu 3–5 foliole petiolate. Florile sînt roșietice, așezate câte două la vîrfurile pedunculilor. Fructul este în formă de cioc, lung de 2 cm.

**Răspîndire:** Crește prin locuri umede, prin păduri, pe lingă stînci etc.

**Produsul vegetal folosit:** Planta întregă – *Herba geranii robertianii*.

**Recoltare:** Se adună în timpul înfloritului, în iunie – august.

**Principii active:** Un principiu amar (geranilină), ulei esențial și vitamina C.

**Acțiune farmacologică:** Hemostatic, antidiareic, antispastic, diuretic, antidiabetic, antiinflamator, vulnerar, anticanceros.

**Indicații terapeutice:** Hemoragii interne, diaree, nefrită cronică cu oligurie, litiază renală, diabet, cancer, gingivită, amigdalită, angine, afecțiuni inflamatorii oculare.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** Se utilizează infuzie preparată din 1 linguriță cu vîrf, la 250 ml apă clocotită, care se infuzează 3 minute. Se beau 2 căni pe zi.

**Extern:** Se prepară o infuzie de 30 g plantă la 1 l de apă, care se infuzează 10 minute. Se folosește sub formă de băi de gură.

## NUCUL (*Juglans regia*) Fam. Juglandaceae

**Descriere:** De la acest arbore se recoltează în scopuri medicinale frunzele – *Folia juglandis* și cojile verzi ale fructelor – *Pericarpus nucis juglandis*.

**Răspîndire:** Arbore fructifer cultivat, dar crește și sălbatic.

Frunzele se recoltează în lunile iunie – iulie și se usucă la umbră întinse în straturi subțiri. Frunzele trebuie ferite de lumină, deoarece se înnegresc. Cojile fructelor se recoltează cînd se bat nucile și se usucă întinse în straturi foarte subțiri.

**Condiții de recepție:** Frunzele uscate trebuie să și păstreze culoarea, să nu fie înnegrite și să nu aibă petiol. Cojile nu trebuie să fie pătate sau înnegrite (se recoltează înainte de a deveni maronii).

**Principii active:** Taninuri, cantități mici de ulei volatil, un principiu amar, jugladina și o oxinaftochinonă, juglona, vitamina C, caroten, tirozină, tanin, alcool galic, acid elagic, substanțe minerale.

**Acțiune farmacologică:** Depurativ, astringent, antileucoreic, hipoglicemiant, antieczematos, antiinflamator, antiseptic urinar.

**Indicații terapeutice:**

**Intern:** Enterită acută, hepatită, diabet, diaree, infecții renale, eczeme, furunculoză, amigdalită, osteomielită, panarițiu.

**În diaree:** 1 linguriță de frunze peste care se toarnă 250 g apă fiartă, se infuzează 1/2 minute și se strecoară.

**Extern:** Decoct – 15 g frunze la 200 ml apă, se utilizează pentru gargară în stomatite.

**Alfă pentru răni:** Se macerează 15 g frunze mărunțite în 100 ml ulei de floarea soarelui, la temperatura camerei. După 7 zile, vasul în care se află acest amestec se pune pe baia de apă în fierbere și se lasă timp de 3 ore. Se strecoară lichidul prin tifon sau pînă, i se mai adaugă 15 g ceară de albine și se pune din nou pe baia de apă timp de 30 minute.

Se ia de pe foc și se amestecă pînă la răcire.

Sub formă de comprese, frunzele se folosesc și în tenuri grase.

În scabie și mătreață se fac spălături cu un decoct de frunze verzi.

Ca apă de gură, se folosește în stomatite, gingii inflamate, infecții ale gîtului și laringelui.

Un decoct concentrat de frunze, adăugat la apa de baie, se utilizează pentru degerături.

În căderea părului se masează frecvent pielea capului cu decoct de frunze de nuc.

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzie:** 250 ml apă clocotită se toarnă peste 1 linguriță cu vîrf de frunze fin tăiate, se infuzează 1/2 minut.

**Adjuvant pentru baie:** 100 g frunze pentru baie: pentru spălături, 1 linguriță cu vîrf de frunze tăiate, la o cană de apă clocotită (vezi BAIA).

Pentru un decoct puternic, se utilizează o cantitate dublă.

**Tonicul din nucii verzi:** Aproximativ 20 nucii necoapte se taie în sferturi, se pun într-o sticlă cu gîtul larg, apoi se adaugă 1 l vodcă de 40°, astfel încît să fie acoperite. Bine astupate, sticla se ține la soare 2–4 săptămîni, sau la sobă. Lichidul se strecoară și se îmbuteliază.

**OBLIGEANA** (*Acorus calamus*) Fam. Araceae  
Denumirea populară: Calm, Speirbană, Trestie-mirositoare.

**Descriere:** Plantă ierboasă, înaltă de 60–150 cm, cu frunze întregi, liniar-lanceolate, asemănătoare cu cele de la papură. Inflorescența racemoasă de forma unui pinten. Rizomul noduros, cărnos, este așezat orizontal în mlul de la marginea apelor. Tulpina plată, înaltă pînă la 1,5 m, în patru muchii care poartă o singură frunză, lungă de 20–80 cm, are la jumătatea sa un mic con (Știulete) de culoare verzuie, pînă la galben-marونی. Conul (spadicele) poartă numeroase flori hermafrodite, avînd perigonul format din 6 piese verzui și androceul din 6 stamine. Fructul este o bacă roșietică. Rădăcina, de grosimea unui deget mare și cu o lungime pînă la 1 m, are un gust înepător, amar, cînd este proaspătă. Cînd este uscată, gustul este mai fad. Crește pe marginea rîurilor, bălților, lacurilor, sau pe malul apelor lin curgătoare, din jud. Timiș, Transilvania și nordul Moldovei.

**Produsul vegetal folosit:** Rizomul — *Rhizoma calami* (*Radix calami*).

**Recoltare:** Rădăcina se recoltează primăvara devreme (martie – aprilie) sau toamna tîrziu (septembrie – octombrie). Înflorește în lunile mai și iunie. Se întrebuințează rădăcina, care se recunoaște prin cicatricile triunghiulare de la suprafața sa. Este de culoare brun-roșietică la exterior și alb-roz – uneori gălbuie – la interior, cu miros plăcut aromatic și gust amar aromatic.

Cînd se recoltează se spală cu apă rece, se curăță de peri și coajă, apoi se usucă. Ambalarea se face în saci de pînă.

**Principii active:** Ulei volatil, azaronă, aldehydă azarilică, eugenol, hidrocarburi, alcoolii triterpenici principiu amar, acorina, rezină, acorelină, tanin, dextrină, colină, vitamina C, amidon.

**Acțiune farmacologică:** Stomahic, aromatizant, calmant, antispastic, analgetic, carminativ, sedativ, depurativ.

**Indicații terapeutice:** Anorexie, colici abdominale, nevroză, balonare, dispepsie, enterocolită, gastrită.

Sub formă de macerat apos, se întrebuințează ca stimulent gastric și eupeptic amar.

Rădăcinile stimulează un metabolism lent și sînt indicate în: gastrite hipoacide, ptoze gastrice, pierderi în greutate, convalescență.

Întreg tractul gastro-intestinal, inclusiv glandele anexe – ficat, splină, vezica biliară, pancreas – beneficiază de tratamentul cu obligeana.

Chiar și în cazuri de diaree și dizenterie, 6 linguri pe zi și 2 căni de ceai de gălbenele normalizează tranzitul intestinal.

Rădăcinile uscate, mestecate încet, îi ajută pe fumători să se lase de fumat.

În cazul cancerului intestinal și pulmonar, la pacienții care prezintă scădere ponderală, obligeana, în combinație cu ceai de coada-șoricelului, dă rezultate bune.

Pentru degerături, se fac băi calde cu obligeana.

Rădăcinile sînt lăsate să stea peste noapte în apă rece, a 2-a zi se încălzește pînă la fierbere, se stinge focul și se lasă acoperit 5 minute în infuzia caldă.

Ea poate fi încălzită și reutilizată pînă la 4 ori. Aceste băi, împreună cu băile de urzică, ajută și acelor care au insuficiență circulatorie periferică (mîini și picioare reci). În aceste cazuri, baia se face cît mai caldă.

**Mod de întrebuințare:** 1 linguriță rasă de rădăcină se lasă la 250 ml apă rece, timp de 12 ore, apoi se încălzește puțin și se strecoară.

Se bea 1 lingură la adult, iar la copil, 1 linguriță înainte de masă și 1 lingură sau, respectiv, 1 linguriță, după masă dimineața, la prînz și seara. Total, 6 linguri (lingurițe) pe zi.

**Baia completă:** Aproximativ 200 g rădăcină de obligeana se pun în 5 litri apă rece, peste noapte (timp de 12 ore), apoi se încălzește pînă la fierbere, se lasă 5 minute, cu focul stins și se adaugă la apa de baie.

**ODOLEANUL** (*Valeriana officinalis*) Fam. Valerianaceae  
Denumirea populară: Gușa-porumbelului, Iarba pisicilor, Odoleană.

**Descriere:** Plantă ierboasă, vivace, cu rizom bine dezvoltat vertical, cca 2–5 cm lungime, înconjurat de numeroase rădăcini fibroase. Rădăcinile sînt de culoare galben-brună la exterior și albă în interior. Cînd sînt proaspete, nu au miros; după uscare, capătă un miros puternic și foarte neplăcut. Tulpina este dreaptă, fistuloasă, goală în interior, striată (are șenulețe în lungime), înaltă de 50–100 cm. Frunzele imparipenate au foliolele lineare sau liner-lanceolate, de obicei întregi sau serat dințate. Florile roz sau albe, dispuse în raceme corimbiforme, terminale, au un miros plăcut de vanilie. Fructul este o achenă. Înflorește în perioada iunie – septembrie.

**Răspîndirea:** Crește prin fînețe, tufișuri, pe lîngă pîraie, în locuri umede, în regiunea cîmpiei, a dealurilor și în cea montană și cultivată.

**Produsul vegetal folosit:** Rădăcinile — *Radix valerianae*.

**Recoltarea:** Rădăcinile se adună primăvara, în martie – aprilie, sau toamna, în septembrie – octombrie. Se vor aduna pe cît posibil rădăcinile plantelor mai viguroase, prezentînd o valoare mai mare. Se taie în bucăți scurte, se curăță bine de pămînt și resturi de tulpini fistuloase, apoi se spală bine și se usucă. Se pot usca în straturi groase de 2–3 cm, la soare, aer cald, sau chiar la umbră, în locuri uscate și bine aerisite.

Rădăcinile adunate din locuri uscate au o valoare mai mare decît cele din locuri umede.

**Principii active:** Ulei volatil, valerian de bornil, format de bornil, borneol, alcaloizi, valeriana, butirat de bornil, rezine, acid formic, acid acetic, tanin, glocozide, acizi izovalerianici.

**Acțiune farmacologică:** Antispastic, sedativ, antiemetice, vulnerar și antialgic local, neurotonic, antidiabetic.

**Indicații terapeutice:** Anxietate, palpitații, aritmie extrasistolică, tahicardie, convulsii la copii, isteric, epilepsie, astm, distonia neurovegetativă din preclimax, diabet, plăgi, contuzii.

**Mod de utilizare:**

**Decoct:** 1 lingură cu vîrf se fierbe 2 minute în 250 ml apă clocotită. Apoi se ia de pe foc și se lasă să infuzeze 10 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Ca vulnerar și antialgic, se face baia regiunii interesate cu un decoct similar celui de mai sus.

**ORZUL VERDE** (*Hordeum vulgare*) Fam. Gramineae

Orzul verde, ca plantă cu efecte remarcabile asupra organismului, în special sub formă de suc verde, este descoperirea dr. Yoshihide Hagiwara, doctor în medicină, absolvent al Universității Kumamoto. Pentru cercetările sale în domeniul nutriției și farmacologiei, pentru ideile și descoperirile sale, dr. Hagiwara a primit distincții și premii din partea Guvernatorului din Osaka, Asociației de invenții, a Societății farmaceutice a Japoniei și din partea diferiților profesori de medicină din Japonia. El este unul din inițiatorii „Companiei sănătății” în Japonia.

Dr. Yoshihide Hagiwara a fost pasionat de farmacie încă de la vîrsta de 20 ani, preparînd vitamine, analgezice și produse din plante. Cercetările și eforturile sale de a găsi



o sursă alimentară care să aibă acțiune enzimatică, de a contracara îmbătrânirea și îmbolnăvirea au fost recunoscute de către Fundația Internațională de Medicină Preventivă la cea de a doua conferința anuală pe tema „Înfrângerea procesului de îmbătrânire”, din noiembrie 1981, de la Felt Forum.

Dr. Hagiwara a descoperit uimitoarele efecte ale sucului din plante tinere de orz verde și a fondat „Asociația Verde” a sănătății pentru promovarea și răspândirea sucului din plante tinere de orz, el fiind președintele asociației.

În urma studiului experimental a 150 varietăți de plante, dr. Hagiwara a descoperit că orzul verde conține cele mai valoroase elemente necesare corpului omenesc și totodată este un produs cu efecte terapeutice excelente.

Descoperirea dr. Hagiwara — eficiența sucului din plante tinere de orz verde în terapia bolilor și întreținerea stării de sănătate — este rezultatul a 13 ani de cercetări intense privind nutriția omului, pentru a găsi o sursă în vederea întreținerii sănătății omului, pentru restabilirea organismelor bolnave și pentru împiedicarea degradării și îmbătrânirii celulelor.

Orzul verde s-a dovedit a fi un bun medicament.

Cînd planta de orz verde ajunge la înălțimea de 20–30 cm, ea conține cele mai bune resurse nutritive necesare celulei umane. În acest stadiu, frunzele de orz conțin vitaminele din grupul B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>), acid nicotinic, vitamina E, vitamina C și o mare cantitate de fier, calciu, mangan, magneziu, molibden, germanium, zinc, cupru, litu, bioflavonoide, polizaharide și polipeptide.

Compoziția biochimică a orzului verde conferă plantei un efect curativ deosebit, încetinind totodată procesul de îmbătrânire a celulelor.

Bogăția în proteine, vitamine, minerale și enzime face ca orzul verde să fie eficient în buna funcționare a organismului.

Comparativ cu alte plante, orzul verde conține:

- de peste 250 ori mai multă vitamina A decît în lăptucă (salată);
- de peste 25 ori mai mult potasiu decît în banane;
- de peste 11 ori mai mult calciu decît în lapte;
- de peste 11 ori mai mult fier decît în țelină;
- de peste 7 ori mai multă vitamina C decît în portocale;
- de peste 10 ori mai multă vitamina B<sub>1</sub> decît în spanac;
- de peste 23 ori mai multă biotină (factor din grupul vitaminelor B) decît în lapte.
- 2000 micrograme SOD (Superoxid dismutaza), activ, la o porție de două grame de orz verde, pudră. Superoxid dismutaza este o enzimă proteică activă cu un efect deosebit în vindecarea bolilor, în revitalizarea organismului și în încetinirea proceselor de îmbătrânire. Această enzimă intervine în inactivarea radicalilor liberi oxidril. Dr. Milton Fried afirmă că acești radicali liberi favorizează îmbătrânirea celulelor și apariția bolilor. Orzul verde este pînă în prezent, cea mai bogată resursă de SOD cunoscută. Această substanță ar putea alina suferințele a milioane de oameni bolnavi.

Consumind zilnic orzul verde sub formă de suc, pacienții constată în scurt timp un efect remarcabil în ce privește energia și vitalitatea lor. Redăm mai jos efectele consumului de suc de orz, așa cum sînt prezentate de dr. Y. Hagiwara.

1. *Mai puțin somn necesar:* „Mă trezesc cu două ore mai devreme”, „De la epuizare totală, la vitalitate totală, în scurt timp”; „Mi-am recăpătat energia unui tînăr”.
2. *Mai multă energie în eforturile fizice, intelectuale, memorie îmbunătățită, claritate a gândirii:* „Cu cît lipsa de vitalitate este mai mare cu atît timpul de somn este mai lung”; „Datorită orzului verde, dorm cu două ore mai puțin pe noapte și prin aceasta încep lucrul mai devreme, cu mai multă energie. Am timp mai mult pentru lucru și pentru familia mea”.

3. *Reglarea tensiunii arteriale:* „25 de ani am avut hipertensiune. Acum, aceasta este normală, datorită orzului verde”.

4. *Renunțarea la pilule calmante pentru dureri;*

Alinarea durerilor de stomac, vindecarea ulcerelor.

Ameliorarea durerilor și inflamațiilor artritice.

„Doisprezece ani am avut dureri artritice de glezne. Orzul verde m-a eliberat de dureri și de pilule”.

„Am încetat să mai iau medicamente pentru inflamația articulațiilor. Mă bucur de un nivel mai înalt de energie”.

„90% alinare a durerilor artritice de la genunchi și deplină mobilitate a gîtului”.

„Am scăpat de dureri de umăr, gîtul și-a redobîndit mobilitatea normală. Nu mai am nici o durere artritică”.

5. *Eliminarea surplusului de greutate, în obezitate:*

6. *Rezolvarea problemei acneei:*

„Orzul verde a rezolvat problema acneei la copiii noștri, iar mie mi-a dat multă vitalitate”.

„Mi-am recăpătat energia unui tînăr și am scăpat de acnee”.

7. *Efect antiinflamator:*

8. *Revitalizează tegumentul, vindecînd uscăciunea acestuia, care însoțește îmbătrînirea.*

9. *Crește potența sexuală.*

Pentru a înlocui lipsa de vegetale crude dr. Hagiwara a introdus „pudră de suc din plante tinere de orz”, care conține enzime asemănătoare celor care există în celulele corpului omenesc.

Superoxid dismutaza (SOD) are o acțiune preventivă împotriva îmbătrînirii celulare, împotriva bolilor de collagen și leucemie.

Trebuie știut că peștele și carnea friptă conțin substanțe cu un efect cancerigen mult mai puternic decît acela al 3,4 benzopyrenului din tutun.

Pudră de suc de orz verde previne cancerul prin descompunerea acestor elemente. Sucul de orz verde neutralizează efectele toxice ale 3,4 benzopyrenului.

Sucul de orz verde are acțiune anti-inflamatorie superioară cortizonului și fenilbutazonei, fără a avea efecte secundare.

Prin compoziția sa, orzul verde este cel mai valoros aliment verde, asigurînd organismului vitaminele, mineralele, enzimele, clorofila și alte elemente nutritive esențiale care se mențin integre și active și în sucul de orz făcut pulbere.

Pulberea de orz verde (Barley green) se obține prin deshidratarea sucului de orz verde proaspăt, la temperaturi scăzute, permițînd astfel enzimele să rămînă active. Nu conține substanțe indigeste.

La cultivarea orzului din care se prepară sucul nu trebuie să se folosească pesticide sau substanțe chimice.

*Indicații terapeutice.*

Tratamentul cu suc de orz verde este eficient în următoarele afecțiuni: anorexie, anemie, stomatite, afecțiuni oculare, gastrite, ulcere, cancer, colite, pancreatite, afecțiuni hepatice (hepatite, ciroze, colecistite), cardiopatie ischemică, ateroscleroză cerebrală, infarct miocardic, hiper- și hipotensiune arterială, astm bronșic, bronșite, gripe, viroze pulmonare, TBC pulmonar, rinită alergică, dereglări hormonale, diabet, obezitate, retard psiho-motor, neurastenii, insomnii, schizofrenie, epilepsie, nevralgie de trigemen, nevralgie facială, reumatism articular acut, lombo-sciatică, artrite, acnee, efelide (pistrui), dermatite, eczeme, ulcere varicoase, tromboflebite, hemoroizi, fistule perianale, hemoragii, dismenoree, osteoporoză, fracturi, formarea calusului în perioada sarcinii la femei, avitaminoze, alopecie, sterilitate, impotență sexuală.

Mod de întrebuintare: 1 linguriță pudră de orz verde se adaugă la 150—200 ml apă sau suc de fructe (1 linguriță pudră orz = 2 g).

Nu se dizolvă în băuturi fierbinți.

Sucul se bea cu înghițituri rare, înainte de masă.

Două porții pe zi, (1/2 g până la 2 g la o porție), dimineața și seara, luate înainte de masă sînt pentru un om sănătos o sursă de energie ce dă vitalitate.

În cazul unei afecțiuni bolnavul va lua câte o porție de 3 ori pe zi, dimineața, la prînz și seara.

Sucul proaspăt de orz verde se administrează: 50 ml suc proaspăt amestecat cu 150 ml apă sau suc de mere.

Sucul de orz verde sub formă de pulbere (Barely Green) se poate obține de la următoarele adrese:

1. Japan Pharmaceutical Development C.O. LTD.  
RM 1027 OSAKA-EKIMAE 3 RD BLDG  
1-3 UMEDA 1-CHOME KITA-KU  
OSAKA 530 JAPAN
2. GREEN FOODS CORPORATION  
620 MAPLE AVENUE TORRANCE  
CALIFORNIA 90503-5001
3. AMERICAN IMAGE MARKETING, INC.  
3904 E. FLAMINGO, NAMPA, IDAHO 83687 USA
4. NAIM CANADA, INC. 1,4393 14th St. N.E.  
CALGARY, ALBERTA T2E CANADA
5. ERNEST THIELMANN  
SCHLEPE STRASSE 6  
2800 BREMEN  
Tel. 042/259745  
GERMANY

TABEL I.  
COMPOZIȚIA SUCULUI DE ORZ VERDE, COMPARATIV CU CEA A ALTOR ALIMENTE

Diverse	Vitamine și laptoizitate pe 100 g											Minerale									
	Caroten LU	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	B <sub>6</sub> mg	C mg	E mg	H biotin	Acid folie	Acid pantotenic mg	Acid nicotinic mg	Cholina mg	Na mg	K mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Cu mg	P mg	Mn mg	Zn mg	
Sucul de plante trecute de orz	52.000	1,29	2,75	0,34	328,8	51,0	48,0	640	2,48	10,6	149,0	260	775	8.890,0	1108,0	224,7	15,8	1,38	594,3	5,6	7,33
Țelină	0	1,03	1,02	0,10	10	0,5	0,1	7	0,40	0,4	—	—	28	278	37	9,6	1,4	0,11	45	—	—
Salată	200	0,06	0,06	0,07	5	0,5	0,7	20	0,10	0,2	—	—	30	208	21	9,7	0,5	0,15	25	—	—
Spanac	80.000	0,12	0,30	0,10	100	—	0,1	80	0,30	10	—	—	25	490	98	50,2	3,3	0,26	52	—	—
Ceapă	20	0,03	0,02	0,10	10	0,3	0,9	10	0,10	0,2	—	—	10	137	40	7,6	0,5	0,08	26	—	—
Tomate	400	0,08	0,03	0,10	20	0,4	1,2	5	0,05	0,8	—	—	3	288	3	11,0	0,2	0,10	18	—	—
Varză	100	0,08	0,5	—	50	—	—	—	—	0,5	—	—	15	240	45	16,8	0,4	—	22	—	—
Țănișă	9.800	0,77	2,30	—	60	—	—	—	—	1,0	—	—	19	—	—	—	9,0	—	40	—	—
Spanac	200	0,03	10	0,4	—	10	0,20	0,5	—	—	8	348	5	41,9	0,4	0,16	23	—	—	—	—
Mar	45	0,01	0,01	—	55	—	—	—	—	0,1	—	—	8	—	3	—	0,2	—	7	—	—
Portocale	120	0,09	0,02	—	50	—	—	—	—	—	1,0	—	4	—	14	—	0,2	—	12	—	—
Grâu - făină	0	0,30	0,10	0,4	0	2,6	5,0	35	4,5	4,5	—	—	3,4	361	30	106,0	3,2	0,65	330	—	—
Grâu germat	—	—	—	0,1	—	1,7	0,6	14	0,8	—	—	—	2,7	132	118	1,93	1,93	0,17	111	—	—
Orz decorticat	—	—	—	0,3	—	0,4	3,0	10	8,8	—	—	—	6,3	113	3,7	13,1	0,45	0,06	99	—	—
Orz necorticat	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2,2	38	1,3	4,4	0,16	3,02	34	—	—
Orz pulbere	0	0,18	0,07	—	0	—	—	—	—	2,5	—	—	3	24	—	1,5	—	140	—	—	—
Lapte vacă	20	0,04	0,15	0,04	2	—	2,0	0,3	0,35	—	—	—	36	160	100	14,0	0,1	0,02	90	—	—
Pesce - Somon	0	0,02	0,12	0,3	0	—	10,0	5	0,50	—	—	20,1	500	320	170	20,8	1,2	0,05	320	—	—



## OSUL-IEPURELUI (*Ononis spinosa*) Fam. Leguminosae

Denumirea populară: Sudoarea-calului, Asudul-calului,

Sudoarea-capului, Sălăstioare, Dormotin

**Descriere:** Plantă vivace, jumătate ierboasă, jumătate lemnoasă, spinoasă, ramificată, înaltă de 20–60 cm, cu rădăcină lungă de cca 60 cm și groasă. Are două feluri de frunze: cele inferioare sînt trifoliate, iar cele superioare, simple, cu foliole ovale, nepăroase sau puțin păroase și dințate pe margini. Florile au culoare roz-purpuriu, așezate câte 1–2 la subțioara frunzelor, cu deosebire la vârful ramurilor spinoase. Seamănă cu flori de mazăre, dar ceva mai mici. Fructul este o păstaie ovală cu 3 semințe.

**Răspîndirea:** Crește spontan prin finete și pășuni, margini de drumuri. Înfloarește din iunie pînă în septembrie.

**Produsul vegetal folosit:** Rădăcina – *Radix ononidis*.

**Recoltarea:** Se recoltează în lunile martie – aprilie sau septembrie – noiembrie.

După recoltare, rădăcinile se spală de pămînt, se taie în bucăți și apoi se usucă la soare sau aer cald (poduri sau uscătorii).

Drogul se păstrează în locuri ferite de umezeală.

**Condiții de recepție:** Drogul nu trebuie să conțină rădăcini seci.

**Principii active:** Glucozide, onopsina, omonina (derivat flavonic), onocerina (derivat triterpenic), fitosteroli, tanin, ulei gras, acid citric.

**Acțiune farmacologică:** Diuretic, depurativ.

**Indicații terapeutice:** Cistite, litiază renală, reumatism, edeme renale, guturai.

**Mod de întrebuințare:** 1 linguriță de rădăcină fin tăiată la 1 cană de 250 ml apă rece, se lasă 12 ore la macerat, iar dimineața se încălzește ușor și se strecoară. Se beau 2–3 căni pe zi.

## PĂDUCELUL (*Crataegus monogyna*) Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Mărăcin-alb, Gheorghin

**Descriere:** Este un arbust spinos, lemnos, de 2–5 m, ramificat. Frunzele sînt variabile, inegal lobate sau penat, sectate. Florile albe, dispuse în corimbe, alcătuite din 5 sepale persistente, 5 petale albe, cca 20 stamine ovoidate. Înfloarește în mai – iunie.

**Răspîndire:** Este răspîndit la marginea pădurilor, margini de ogoare, zonă de cîmpie și deal.

**Principii active:** Compuși flavonici, leucoantocianidine și derivați triterpenici.

**Produsul vegetal folosit:** Se recoltează flori și fructe – *Flores et fructus crataegi*.

**Recoltarea:** Florile se adună în aprilie – iunie, cînd sînt complet deschise pe timp uscat și se usucă numai la umbră, întinse în straturi subțiri. Fructele se recoltează înainte de coacere din momentul în care au devenit roșii. Se usucă la 60–70°C. Pentru a fi eficiente, fructele trebuie să aibă culoare roșie închisă. Nu se admit fructe brune sau negre.

**Indicații terapeutice:** Aritmie extrasistolă, tahicardie, palpitații, angină pectorală, arterita, varice, hipertensiune arterială, stări de hiperexcitabilitate nervoasă, insomnii, emotivitate excesivă, vertij, coșmar, distonie neur vegetativă în preclimax, albuminurie, cuperoză, diaree, litiază renală, enurezis.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 1 linguriță cu vîrf de flori, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

**Decoct din fructe:** 5 g fructe mărunțite se fierb 3 minute în 1 l apă. Se strecoară și se bea în cursul unei zile.

Pentru cuperoză (colorație roșie violacee a obrazilor și nasului): 20 g flori și fructe se fierb 3 minute în 500 ml apă. Se strecoară. Se aplică sub formă de comprese.

Pentru tulburări circulatorii și crampe la nivelul membrelor, se face o infuzie din 20 lingurițe la 1 l apă clocotită.

Se fac 2 băi pe zi a câte 20 minute, la membrele interesate.

În angină pectorală, infarct, se aplică pe regiunea inimii o compresă înmuiată în această infuzie.

## PĂPĂDIA (*Taraxacum officinale*) Fam. Compositae

Denumirea populară: Papalungă, Părăsita-găinilor

**Descriere:** Este o plantă mică, ierboasă, vivace. Rădăcina este pivotantă, puțin ramificată, ajungînd uneori pînă la 20 cm lungime și 1–2 cm grosime. Rădăcina este albă la interior și brun-deschis la exterior. Frunzele sînt lanceolate, dințate, dispuse în rozetă. Din mijlocul rozetei de frunze se ridică o tulpină tubulară, care în vîrf poartă un capitul floral mare de 2–2,5 cm, de culoare galben-auriu. Florile sînt ligulate. Fructele sînt achene, cu rostrul (ciocul) de 2–3 ori mai lung decît ele, poartă un papus alb, lung, care se dezvoltă în perioada fructificației, dînd capitulului o formă globuloasă. Întreaga plantă conține un suc lăptos (latex).

Înfloarește din luna aprilie pînă în septembrie.

**Răspîndire:** Crește pretutindeni, din regiunea de șes pînă în cea muntoasă, prin finete, pășuni, livezi și pe lîngă drumuri.

**Produsul vegetal folosit:** Frunzele (*Folia Taraxaci*), care se recoltează primăvara (mai – august). Primăvara au cantitatea cea mai mare de principii active:

– tije (se recoltează în timpul înfloririi);

– rădăcinile (*Radix Taraxaci*) se recoltează primăvara devreme (martie – mai sau toamna (septembrie – noiembrie);

– întreaga plantă, împreună cu rădăcinile (*Herba Taraxaci cum Radice*), fără flori și fără fructificații, se recoltează primăvara, înainte sau în timpul formării bobocilor florali, în lunile aprilie – septembrie. În această perioadă, adică primăvara înainte de înflorire, planta are cea mai mare cantitate de latex.

Rădăcinile recoltate se curăță de pămînt și se despică în lungime. Uscarea se face la umbră în încăperi încălzite sau la soare, întinse în straturi subțiri. Se pot păstra și proaspete, în pivnițe, în nisip. Rădăcinile uscate absorb cu ușurință apa și sînt ușor atacate de insecte, de aceea ele se vor conserva la loc uscat.

Cercetările de laborator arată că în lunile iulie – august rădăcinile conțin cantități ridicate de principiu amar (taraxacină), atîngînd maximum în luna noiembrie. În luna august rădăcinile au cca 40% inulină, un alt principiu activ de bază. Primăvara, această substanță se găsește numai în proporție de 1–2%. În schimb, rădăcinile de primăvară conțin mai multă colină și latex. Rădăcinile recoltate se lasă 2–3 zile la soare pentru a se vesteji și cicatriza rănile provocate în urma tăierii coletului și a rădăcinilor subțiri. Pe cît este posibil, rădăcinile nu se vor scurta, deoarece, prin tăiere, latexul se scurge, diminuînd valoarea terapeutică a produsului.

**Principii active:** Principiu amar – taraxacina – pectine, vitamina B și C, steroli.

**Rădăcinile:** Alcoolii triterpenici, fitosteroli, vitamine B<sub>1</sub>, C și D, inulină, tanin, rezine, colină, taraxacină, acid nicotinic.

**Acțiune farmacologică:** Colagog, coleretic, alcalinizant, laxativ, diuretic, venotonic, astringent.

**Indicații terapeutice:** Gastrite hiperacide, dischinezii biliare cu tulburări intestinale, obezitate, gută, reumatism, ateroscleroză, varice, ulcer varicos.

Primăvara este indicată cura de ițe proaspete de pădărie. Se face o cură de 14 zile, cu 6 ițe pe zi. Capitulu floral se îndepărtează numai după spălarea iței. La început au un gust amar, apoi devin fragede și suculente. Cât timp planta este înflorită, diabeticii li se recomandă să mănânce zilnic 10 – 15 ițe florale.

Cura ajută la eliminarea calculilor biliari, stimulând funcția vezicii biliare.

**Mod de întrebuințare:** 1 linguriță cu vîrf de rădăcină se pune în 250 g apă rece și se lasă la macerat 12 ore; dimineața se încălzește pînă la fierbere și se strecoară. Această cantitate se bea cu înghițituri mici, rare, cu 30 de minute înainte de masa de dimineață și la 30 minute după masa de dimineață.

**Salată:** Se prepară din rădăcini și frunze proaspete.

**Ițele:** 6 ițe florale se mănîcă zilnic timp de 2 săptămîni.

## **PĂTLAGINA (*Plantago lanceolata*) Fam. Plantaginaceae**

Denumirea populară: Pătlagina-lungă, Iarba-vărgată, Buruiana-șarpelui, Limba-mielului, Limba-oii.

**Descriere:** Este una din cele mai răspîndite plante. Este prețuită încă din vechime.

Două varietăți ale ei sînt: Pătlagina mare (*Plantago major*), care are aceeași valoare medicinală și este folosită în aceleași scopuri, și Pătlagina moale (*Plantago media*).

Toate aceste trei specii sînt plante ierboase vivace, perene. Cresc în toate regiunile țării. În pămînt au un rizom scurt care dă naștere primăvara la o rozetă de frunze bazilare, glabre (fără peri) și la tulpina floriferă, care poartă flori mici, grupate într-un spic terminal, compact-oval, sau oval-cilindric. Forma frunzelor variază de la specie la specie: la *Plantago lanceolata*, lung petiolate și cu vîrfu limbului ascuțit, tulpina cu șanțuri longitudinale; la *Plantago media* (pătlagina moale) sînt eliptice, scurt și lat petiolate și cu vîrfu limbului rot ascuțit, iar la *Plantago major* (pătlagina mare) sînt petiolate, lat-ovale, netede sau puțin păroase și așezate în formă de rozetă la suprafața pămîntului. Tulpina este cilindrică, nefoliată, de 10 – 15 cm. Florile sînt mici pînă la 2 mm, de culoare roză și grupate într-un spic terminal, compact.

Florile sînt alcătuite din 4 sepale și 4 petale, de culoare brună la *Plantago lanceolata*, albă la *Plantago media* și galben-albicioasă la *Plantago major* și androceul din 4 stamine. Fructul este o capsulă ovală, cu 8 – 16 seminețe. Înfloresc din mai pînă în septembrie.

**Răspîndire:** Se întîlnește de la cîmpie pînă la etajul subalpin, prin locuri joase și mai ales circulate (drumuri, poteci, curți).

**Condiții de recenzie:** Se recoltează frunzele în perioada aprilie – septembrie și se usucă întinse în straturi subțiri. Frunzele uscate trebuie să aibă culoarea naturală. Nu se admit frunze înnegrite sau îngălbenite.

La pătlagina mare, se recoltează planta întreagă, împreună cu rădăcina – *Herba plantaginis majoris cum radice*, fără lujerul floral.

După ce se spală bine rădăcinile, herba se pune la uscat în straturi subțiri în încăperi bine acrisite.

După uscarea se păstrează în saci sau grămezi acoperite cu hîrtie în încăperi ferite de umezeală.

**Principii active:** Frunzele conțin: mucilagi, pentazone, tanin, glicozizi (aucubina), alantoina, vitamina K, trioxid, filochinonă, pectine, carotene, plantozină.

**Acțiune farmacologică:**

**Intern:** Emolient antidiareic, hemostatic, bactericid, cicatrizant, scade colesterolul din sînge, uor hîrtensiv.

**Extern:** Antiseptic.

**Indicații terapeutice:** Bronșite, astm bronșic, diaree, ulcer gastroduodenal, hipertensiune arterială, hipercolesterolemie.

**Extern:** Antiseptic – în ulcer varicos, ulceratii cutanate (se fac băi), laringite, traheite, blefarite, conjunctivite, tuse convulsivă, astm bronșic, TBC pulmonar.

Are efect depurativ și de aceea este prețioasă pentru persoanele care au insuficiență pulmonară și renală, eczeme, herpesuri.

În astm bronșic cimbrisorul de cîmp și pătlagina, utilizate în proporții egale, sînt un bun remediu.

În bronșită, astm bronșic, ceaiul se face astfel: o cană de apă rece cu o felie de lămîie (fără coajă) și o linguriță de miere se încălzesc pînă la fierbere. Imediat ce am stins focul și fierberea a încetat adăugăm 1 linguriță din amestecul menționat mai sus și se lasă să infuzeze 1/2 minut. Pentru cazurile grave, ceaiul se prepară proaspăt, de 4 ori pe zi și se ia cu înghițituri rare.

Siropul de pătlagină depurează sîngele de toxine. Se ia 1 linguriță înainte de masă, timp de 3 săptămîni. Frunzele proaspete, spălate și zdrobite, se aplică pe plăgi tăiate, excoriații, înțepături de insecte veninoase, mușcături de cîini și de șarpe.

Pentru a nu face fliclene (bășici) la picioare în timpul plimbărilor lungi în pantofi se pun cîteva frunze.

Este eficace în afecțiunile glandulare maligne: se macerează sovîrv proaspăt sau uscat în ulei de măsline. Se pune planta într-o sticlă și se toarnă ulei deasupra ei. Se lasă să stea la loc calduros 10 zile. Uleiul obținut se aplică peste zona afectată; frunzele strivite de pătlagină se aplică deasupra.

În gușă – se strivesc frunzele, se amestecă cu sare și se aplică pe zona interesată.

Aplicarea frunzelor sub formă de cataplasma pe rănile deschise favorizează vindecarea lor, chiar la persoane în vîrstă. Picioarele care pe lingă rani deschise, prezintă și umflături se vor îmbăia mai întîi în infuzie rece de nalbă, sau într-un decoct de coada-cailui. Marginile rănilor se vor acoperi cu alifie de gălbenele.

Frunzele de pătlagină sînt recoltate și pentru tromboză.

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzie:** 1 linguriță cu vîrf de frunze la 250 ml apă clocotită se infuzează 1/2 minut și se strecoară. Amestec pentru ceai: Se amestecă proporții egale de pătlagină și cimbrisor-de-cîmp, 1 linguriță la 250 ml apă clocotită.

**Cataplasma:** Frunzele proaspete se spală, se măruntesc și se aplică pe zona afectată.

**Sirop:** Doi pumni cu vîrf de frunze spălate se măruntesc. Se adaugă apă, astfel încît, puse pe foc, planta să nu se ardă și 30 g miere. Se amestecă în continuu, pe foc mic, pînă cînd amestecul devine mai vîscos și se îmbuteliază.

## **PEDICUȚA (*Lycopodium clavatum*) Fam. Lycopodiaceae**

Denumirea populară: Cornișor, Brădișor, Iarba-ursului

**Descriere:** Această plantă veșnic verde, cu aspect de mușchi, crește în pădurile de fag și brad (molid). Are tulpini tîrtoare, ramificate și prinse de pămînt prin rădăcini ramificate. De pe tulpină cresc ramuri fertile verticale, cu înălțime de 7 – 10 cm, moi la pipăit, terminate în general cu cîte două spice. Formează 1 – 3 spice pe un peduncul lung în care se diferențiază spori (apar ca un praf galben), organe de înmulțire. Frunzele sînt liniare și mici, dispuse de jur împrejurul tulpinii pe 5 – 8 rînduri. Sînt necăzătoare, au la vîrf un păr lung, alburiu.

**Recoltarea:** De la această plantă se recoltează tulpina întreagă, cu frunze, – *Herba lycopodii* și spori (prafu de spic), – *Pulvis lycopodii*. Recoltarea se face în lunile



ianie – august, înainte de coacerea completă a spicelor. După recoltare, se aleg spicele care se usucă separat, iar restul plantei se curăță de rădăcini și de părțile înegrite sau îngălbenite, apoi se usucă în încăperi întunecoase și bine aerisite, întinse în straturi subțiri. Planta se păstrează la întuneric, căci altfel se decolorează. Spicele recoltate se întind la soare, pe hirtie curată, în straturi subțiri.

După uscare, spicele se freacă între degete, pentru a scoate praful care este apoi trecut printr-o sită fină, pentru a fi îndepărtate resturile de plantă. Pulberea este de culoare galben-deschis, foarte fină, fără gust, cu miros ușor rășinos. Aruncată în apă, pulberea stă la suprafață, deoarece se înmoaie foarte greu. Dacă i se dă foc, arde cu o flacără foarte luminoasă. *Pulvis lycopodii* se păstrează în pungi de hirtie cerată sau pergament, care, la rîndul lor, se țin în săculețe de pinză sau cutii de tablă.

**Condiții de recepție:** Planta trebuie să-și păstreze culoarea verde și, după uscare, să nu prezinte părți decolorate, nici rădăcini sau corpuri străine. Pedicuța este o plantă care conține radiu.

**Indicații terapeutice:** Ceaiul se folosește pentru litiază renală, colici renale, hepatită, ciroză hepatică, afecțiuni ale organelor de reproducere, artrite, inflamația testiculelor (orhită), colita cronică, hemoroizi, reumatism.

În entorse, articulații dureroase sau dureri musculare, se aplică perna cu pedicuță.

În cazul cînd bolnavul nu poate să urineze (anurie), se aplică un săculeț în regiunea vezicii. În caz de hipertensiune arterială, se aplică în regiunea lombară (zona rinichilor). Pentru orice zonă dureroasă se poate aplica săculețul cu pedicuță. Pulberea de pedicuță vindecă escarele, rănilor deschise.

**Mod de întreținere:**

**Infuzie:** 1/4 l apă fiartă se toarnă peste o linguriță rasă de pedicuță și se lasă acoperit 1/2 minut, apoi se strecoară. Atenție, nu se lasă mai mult, nu se fierbe niciodată, se toarnă apă peste plantă.

În toate afecțiunile se ia o singură cană de ceai pe zi. În ciroza hepatică se iau două căni pe zi.

**Perna de pedicuță:** Pedicuța uscată (100 g, 200 g sau 300 g, în funcție de mărimea zonei afectate) se introduce într-o pernă care se aplică intermitent (cu pauze) pe zona dureroasă pînă la dispariția durerii, pentru a nu irita pielea. Această pernă își păstrează efectul un an.

### PELINUL (*Artemisia absinthium*) Fam. Compositae

Denumirea populară: Pelinul-alb, Pelinul-brun, Pelin-de-Rusalii

**Descriere:** Plantă perenă, ierboasă, foarte mirositoare, cu tulpină lemnoasă la bază. Frunzele bazale sînt tripenat sectate, iar cele tulpinale se simplifică treptat spre vîrf, fiind de culoare argintie. Florile, foarte mirositoare, sînt galbene, dispuse în mici capitule globuloase, grupate în raceme terminale. Înflorește în iulie – septembrie. Fructul este o achenă. Întreaga plantă are o nuanță strălucitoare argintie și un gust amar și miros puternic.

**Răspîndire:** Crește prin locuri necultivate și uscate, livezi, cîmpuri, dealuri, pe lângă locuințe, garduri, drumuri etc.

**Produsul vegetal folosit:** Frunzele și vîrfurile tulpinale înflorite – *Folia et summitates (herba) absinthii*.

**Principii active:** Ulei volatil – azulen, tuionă, tuiol; principii amare, artamarina, artamarinina, artamaridinina.

**Recoltarea:** Frunzele se culeg înainte de înflorire, în mai – iunie, iar ramurile florifere în iulie – august, cînd sînt complet înflorite. Uscarea se face la umbră, în straturi subțiri, în locuri uscate și bine aerisite.

**Acțiune farmacologică:** Tonic, aperitiv, antispastic, antidiareic, antipiretic, antihelmintic, reglează menstruația.

**Indicații terapeutice:** Anemie, coalescență, diaree, febră, osiurază, ascaridoză, tulburări ale menstruației.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 1 linguriță plantă se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară.

Se beau 2 căni pe zi, îndulcit cu miere.

**Pulbere antihelmintică și febrifugă:**

Rp. Pelin ..... 2 g

Roiniță ..... 2 g

Anason ..... 0,5 g

Se administrează în 2 prize pe zi.

Utilizarea pelinului în tratamentul diverselor afecțiuni se face în cure scurte de 8 zile.

**Atenție la doze:** supradozarea provoacă migrenă, amețeli, inflamații ale mucoasei digestive. Nu se administrează la gravide, femei care alăptează, ulcerosi.

### PODBAL (*Tussilago farfara*) Fam. Compositae

Denumirea populară: Podval

**Descriere:** Cînd pajiștile și colinele nu arată nici un semn de imprimăvîrire, iar ochiul abia observă umflarea mugurilor de salcie, podbalul este primul care apare, trimîndu-și în afară tulpina cu floarea sa galbenă. Terenurile umede, talazurile, grohotișurile și carierele de pietrișuri sînt acoperite cu covoare de flori de podbal, care apar cu mult timp înaintea frunzelor. Crește bine în special pe solurile argiloase. Acestea sînt primele flori care pot fi adunate pentru a fi uscate și păstrate. Podbalul este o plantă mică, ierboasă, vivace, înaltă de 10–20 cm. Are un rizom lung care ierneză în pămînt, de grosimea unui creion; din el, în lunile februarie – martie apar mai multe tulpini roșietice, acoperite pe toată lungimea cu frunzișoare mici, care poartă în vîrf cîte un capitul floral, de culoare galbenă-aurie. Florile au miros plăcut și gust fad, se deschid numai pe vreme frumoasă, iar pe vreme urîtă se închid și se apleacă în jos. Înflorește din februarie pînă în aprilie. Florile galbene, foarte timpurii, vestesc primăvara, floricelele marginale lîculate (ca o limbă) stau solitare pe o tulpină asemănătoare cu a pădăiei, dar prezintă solzi purpurii. Pe la începutul lunii mai apar și frunzele, care sînt tot radicle, lung pețiolate, rotund cordiforme și cu marginile dințate (crestate). Pe partea superioară frunzele au culoare verde, iar pe partea inferioară, albicioase. Fructele sînt achene, cilindrice, terminate cu o egretă simplă.

**Recoltarea:** De la această plantă se recoltează florile și frunzele. Florile se culeg în stare de boboci, fără codițe, primăvara, înainte de a ajunge la maturizare completă. Florile recoltate se pun în coșuri, ca să nu se strîvască. Uscarea lor trebuie să se facă cît mai repede în încăperi cu curent puternic de aer (la întuneric), căci prin uscare lentă, florile se dezvoltă prea tare, transformîndu-se în puf (papus). Tot din acest motiv, temperatura în încăperile în care se face uscarea nu trebuie să fie prea ridicată. După uscare, florile se păstrează în saci de hirtie sau lăzi, căptușite cu hirtie. Florile (artodiile) (Flores Farfarae), fără peduncul, în prima fază a înfloririi, se culeg în lunile martie – aprilie. Frunzele se culeg după înflorire, în luna mai – august. Se usucă în strat subțire, la umbră. Se recoltează cînd sînt tinere, însă complet dezvoltate. Se culeg așezîndu-se una peste alta, în pachete, ca să nu se mototolească. Înainte de a fi puse la uscat, frunzele se vîntură. Frunzele uscate se păstrează în saci de iută.

**Principii active:** Mucilagii, inulină, tanin, substanțe amare (tusilagina) acid galic, săruri de potasiu și compuși ai zincului.

**Condiții de recepție:** Florile trebuie să aibă culoarea naturală galbenă și să aibă pedunculul de cel mult 1 cm. Florile cu puf nu sînt admise. Frunzele trebuie să fie de culoare verde-deschis, caracteristică. Nu se admit frunze înnegrite, pătate de rugină sau atacate de insecte.

**Acțiune farmacologică:** Diuretic, emolient, antispastic.

**Indicații terapeutice:** Bronșite, laringite, faringite, astm bronșic, pleurezie, tuberculoză pulmonară. Tratament adjuvant pentru tuse persistentă și răgușeală, ceaiul de podbal cu miere se va bea foarte cald, în tot timpul zilei. Frunzele proaspete, spălate și pulpa lor, aplicate ca prîșniță, ajută în pneumonie, erizipel și contuzii. Compresile realizate dintr-un decoct puternic din frunze se utilizează pentru amigdalite. Tulpina florilor și frunzelor de podbal se administrează sub formă de inhalatii de cîteva ori pe zi în bronșite cronice, cu episoade de insuficiență respiratorie. Edemele la membrele inferioare se ameliorază cu decoct făcut din frunze de podbal. Pentru astm, bronșite tabacice (după fumat), se iau 2–3 lingurițe de suc proaspăt, presat din frunze, luate într-o cană de supă sau lapte cald. În otalgii (dureri de urechi) se pun cîteva picături de suc proaspăt din frunze în ureche. Pentru flebită se face o cataplasma preparată din frunze strivite și smîntînă proaspătă și se aplică pe zonele inflamate, apoi se trage o fașă sau se bandajează ușor cu o pînză. Pentru frunze și flori de podbal, pătlagină și tătăneasă. Se iau 2 lingurițe din acest amestec; se infuzează la 1/4 litri de apă fiartă. Se beau trei căni din acest ceai, îndulcit cu miere.

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzie:** 1 linguriță plină cu vîrf (o parte flori și o parte frunze), la 1/4 litru apă fierbinte. Se infuzează scurt timp (1/2–2 minute).

**Cataplasma:** Se zdrobesc frunze proaspete și se aplică pe zona afectată.

**Inhalatie:** 1 lingură cu vîrf de flori și frunze se infuzează și se inhalează aburul sub un prosop. Se repetă de mai multe ori pe zi.

**Băi de picioare:** Un pumn cu vîrf de frunze se infuzează în cantitatea corespunzătoare de apă, scurt timp. Baia va dura 20 minute.

**Suc proaspăt:** Frunzele proaspete spălate se pun într-un extractor de suc. Se administrează 2–3 lingurițe pe zi, într-o cană cu lapte, în astm, bronșită. Cîteva picături din sucul proaspăt, instilat în ureche, ameliorază durerea în otite.

## PORONICUL (*Orchis morio*) Fam. Orchidaceae

Denumirea populară: Bujor, Untu-vacii, Salep

**Descriere:** Plantă ierboasă, perenă, înaltă de 25–40 cm, cu tuberculi bine dezvoltati. Tulpina este simplă, erectă, cu frunze oblonglanceolate. Florile sînt liliachii, dispuse în racem terminal.

**Răspîndire:** Fînețe, pășuni, tufișuri etc.

**Produsul vegetal folosit:** Se utilizează tuberculi.

**Principii active:** Substanțe mucilaginoase.

**Recoltarea:** Se recoltează toamna sau primăvara.

**Acțiune farmacologică:** Emolient, antiinflamator, antidiareic. Medicina populară atribuie plantei proprietăți afrodisiace, recomandînd planta în tulburări de dinamică sexuală.

**Indicații terapeutice:** Catar intestinal, colită, diaree, coalescență.

**Mod de utilizare:**

**Decoct:** 2 g tuberculi se fierb 3 minute în 250 ml apă sau lapte. Apoi se infuzează 10 minute. Se administrează 2–3 căni pe zi.

## PORUMBUL (*Zea Mays*) Fam. Gramineae

În țara noastră se cultivă pe suprafețe întinse numeroase soiuri de porumb.

**Produsul vegetal folosit:** Terapeutic, se utilizează numai stilurile stigmatate – *Stigmata Maydis*, cunoscute și sub denumirea de mătase de porumb, recoltată în timpul înfloririi, sau cel tîrziu, cînd porumbul este „în lapte”. Se recoltează înainte ca polenul să cadă din flori și se usucă la umbră.

Produsul uscat în strat subțire, se prezintă sub forma unor filamente lungi pînă la 20 cm, groase de aproape 0,5 mm, de culoare galben-deschisă sau brună, fără gust și cu miros caracteristic.

**Principii active:** Săruri de potasiu și calciu, bioxid de siliciu, saponine, ulei volatil, alantoină, vitamina C, E, K.

**Acțiune farmacologică:** Diuretic, hemostatic, antiinflamator, colagog.

Dacă este nevoie de un diuretic singur, atunci beți ceai de mătase de porumb, care este și un mijloc eficient în cura de slăbire.

Dacă mătasea de porumb se pune la păstrat incomplet uscată ea își pierde calitățile diuretice și devine laxativă.

**Indicații terapeutice:** Artrită, colecistită, dischinezie biliară, hepatită cronică, litiază biliară și renală, nefrite, cistite, gută, reumatism, obezitate, enurezis, dismenoree, hemoragie. În colici renale și enurezis, se ia o lingură de ceai la fiecare 3 ore.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 250 ml apă fiartă se toarnă peste 1 linguriță mătase de porumb; se infuzează jumătate de minut. Nu se îndulcește. Se beau 3–4 căni pe zi.

## RĂSCOAGEA CU FLOARE MICĂ

(*Epilobium parviflorum*) Fam. Onagraceae

**Descriere:** Sînt mai multe specii de răskoage și unele persoane întîmpină dificultăți în recunoașterea celor cu proprietăți medicinale, de aceea amintim pe cele care pot fi utilizate în acest scop: răskoagea roz (*Epilobium parviflorum*), Răskoagea de munte (*Epilobium montanum*), Răskoagea verde închis (*Epilobium obscurum*), Răskoagea cu frunză lanceolată (*Epilobium lanceolatum*), Răskoagea de colină (*Epilobium collinum*), Răskoagea de mlaștină (*Epilobium palustre*), Răskoagea de pietrișuri (*Epilobium fleischeri*) și Răskoagea alpină (*Epilobium anagallidifolium*).

Răskoagea crește pe coline, pe lîngă apele curgătoare, în grădini. Varietăți de răskoage cu proprietăți medicinale pot fi recunoscute după florile lor mici. Culoarea este roșcată, roz pal, pînă aproape de alb. Florile sînt așezate în vîrfurile pericarpurilor de tip păstăie. Păstăile se desfac lăsînd să iasă afară numeroși perișori alb-mătăsosi, în care sînt înfășurate semințele mici. De la varietățile menționate se recoltează planta întregă, adică tulpinile cu frunze și flori, dar trebuie să se aibă grijă să se rupă tulpina de la mijloc, astfel încît să poată forma noi lăstari laterali. Planta se taie în stare proaspătă.

Există două specii de răskoage care nu se folosesc: Răskoagea mare, păroasă, cu flori de 5 ori mai mari decît Răskoagea roz, cu tulpinile și frunzele cărnoase și *Epilobium angustifolium*, care crește în crînguri, terenuri recent despădurite și la marginile pădurilor și atinge o înălțime de 150 cm. Tulpinile ușor roșietice se termină cu spice lungi, frumos colorate în roz-purpurii.

Răskoagea cu flori mici (*Epilobium parviflorum*) vindecă hipertrofia prostatei, adenome, tumori ale prostatei, afecțiuni ale vezicii urinare sau rinichilor.

În discurie, o cană din acest ceai aduce ușurare. Trebuie băut o perioadă mai lungă, pentru vindecare completă.



În cancer de vezică se beau două cani pe zi.

Multe persoane care suferă de o afecțiune a prostatei s-ar putea vindeca cu ajutorul răcoagei. Totuși indicăm consultatul medical pentru indicații terapeutice de rigoare. Dacă s-a făcut operație, ceaial de răcoage potolește arsurile și alte neplăceri ce apar post-operator.

*Mod de întrebuințare:*

*Infuzie:* 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă fiartă, se lasă să infuzeze scurt timp (1/2 min). Se beau două cani pe zi, 1 cană dimineața și 1 cană seara, pe nemîncate.

## REVENTUL (*Rheum officinale*) Fam. Polygonaceae

Denumirea populară: Rabarbură, Rebarbare

*Descriere:* Originară din China, la noi crește în cultură. Este o plantă vivace, erbacee, înaltă de 3 m, cu frunze mari (1 m), oblongcoridiforme, 5–7 lobate. În pămînt, au un ax napiform (rizom), gros de 3–6 cm, din care pornesc numeroase rădăcini cărnoase, lungi și cu diametrul pînă la 5 cm. În primul an de vegetație se formează o rozetă de frunze cu petiol globru și subcilindric. Frunzele sînt mai mult late decît lungi, fiecare lob prezentînd mai mulți dinți. Tulpinile înalte pînă la 2,5 m apar începînd din al doilea an de vegetație, sînt cilindrice, goale, ramificate și cu frunze mici, care pe lîngă teacă, mai prezintă și o ochree dezvoltată. Florile sînt mici, grupate în inflorescențe la subțioara frunzelor tulpinale; au perigonul format din 6 piese și androceul din 9 stamine, colorate în alb-verzui. Înfloresc în mai – iunie. Fructul este o achenă cu 3 aripi membranoase de culoare brun-roșcată.

Reventul se cultivă în terenurile argilo-nisipoase și cu aluviuni. Se seamănă toamna sau primăvara, în cuiburi, la distanță de 80 cm.

*Produsul vegetal folosit:* Rizomii — *Rhizoma Rhei*, de la plantele trecute de 4–8 ani, primăvara sau toamna, spălate sub jet de apă, curățate de coajă, tăiate în bucăți cilindrice sau plate și apoi uscate la soare sau uscătorii artificiale, la 40°C. Produsul obținut este de culoare galben-portocalie, are miros caracteristic, gust astringent amar și colorează saliva în galben.

*Principii active:* Reoantracenazide cu agliconii lor și taninuri — *Reotanoide*.

*Acțiune farmacologică:* Datorită reotanoidelor, produsul în doze mici, are proprietăți tonice, deoarece excită secrețiile gastrice. Datorită reoantracenozidelor și agliconilor, în doze mijlocii, sînt laxative, iar în doze mari purgative.

*Indicații terapeutice:* Colite, parazitoze intestinale, astenii.

— Tonic doză de: 0,05–0,10 g pe zi;

— Laxativ, doză de: 0,25–0,50 g pe zi;

— Purgativ, doză de: 1–3 g pe zi.

Se poate lua cu pîine, lapte, miere, apă.

Se pun 5 g rădăcină în 250 ml apă. Se lasă 4 ore la macerat pînă se colorează în galben.

Din petiolul frunzelor se fac compoturi. Frunzele și tulpinile tinere se consumă crude sau fierte.

Este contraindicat la cei cu hemoroizi sau cistite.

## ROINIȚA (*Melissa officinalis*) Fam. Labiatae

Denumirea populară: Floarea-stupilor, Iarba stupului, Iarba-roilor,

Mărăcină, Mîntă-turcească, Moloacă, Roște, Melisă

*Descriere:* Plantă ierboasă, păroasă, aromatică, perenă. Tulpina este dreaptă și ramificată, patrunghiulară, înaltă de 30–80 cm, acoperită cu peri. Frunzele superioare sînt

ovale, crenat-serate, opuse, petiolate, iar cele inferioare sînt aproape cordiforme la bază. Florile de culoare alb-gălbui sau alb-liliachie sînt dispuse în verticile unilaterale la virful tulpinei.

Înfloresc în iunie – august. Înainte de înflorire, întreaga plantă răspîndește un miros plăcut de lămie, mai tîrziu mirosul devenind respingător. Cînd se cultivă, preferă soluri ușoare, ferite de vînturi. Se poate semăna uneori direct în cîmp, primăvara sau toamna. Mai sigur se înmulțește prin răsad. Acesta se poate pregăti în februarie – martie sau în iunie – august. Plantarea la loc definitiv se face cînd plantele au înălțimea de circa 10 cm. Semințele, fiind mici, se amestecă cu nisip sau pămînt fin și se îngroapă numai puțin în pămînt. La început în locurile secetoase, răsadul tînăr plantat la locul definitiv, trebuie udat pînă se prinde.

*Produsul vegetal folosit:* În perioada de înflorire – frunzele — *Folium Melissae*, care se usucă în strat subțire în poduri bine aerisite. Produsul are miros plăcut de lămie, care devine mai puternic prin strivirea frunzelor între degete.

*Recoltarea:* Planta se recoltează pe timp frumos (chiar roua micșorează valoarea drogului).

*Principii active:* Ulei volatil, citrol, citronelul, geraniol, linalol, tanin, acid cafeic, principiu amar.

*Condiții de recepție:* Frunzele și herba trebuie să și păstreze culoarea naturală. Herba trebuie să fie fără resturi de rădăcini. Planta se usucă la umbră. Materialul proaspăt recoltat expus la soare își micșorează valoarea.

*Acțiune farmacologică:* Antispastic, sedativ, carminativ, bacteriostatic, coleretic, anti-septic, mărește secrețiile gastrice, antiemetic, hipertensor, cicatrizant.

*Indicații terapeutice:* Anorexie, colici gastrice, dispepsii, colite cronice, glosite, faringite, laringite, bronșite, guturai, diaree, convulsii, sincope, amețeli, spasme, coree, palpitații, debilitate, surmenaj intelectual, tulburări neuro-vegetative, hipotensiune arterială, conjunctivită.

Cataplasmele cu roiniță ameliorează durerile cauzate de gută.

*Mod de utilizare:*

*Intern:* Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă; infuzie 1/2 minut – 2 minute.

*Extern:* – tot infuzie – se dublează cantitatea de plantă și se folosește sub formă de cataplasme și băi.

Infuzia concentrată, din 200 g plantă la 1 l apă clocotită se utilizează sub formă de băi de gură, gargarisme.

## ROSTOPASCA MARE (*Chelidonium majus*) (Fam. Papaveraceae)

Denumirea populară: Negelariță, Rostopast, Iarbă-de-negi

*Descriere:* Rostopasca mare nu are nici o legătură cu Rostopasca mică — *Ranunculus ficaria* (grișorul). Se aseamănă doar prin culoarea florilor. Rostopasca mare este plantă erbacee, perenă, erectă, foarte răspîndită pe lîngă case printre ruini, tufișuri și păduri umbroase pe versanți sudici. Planta întreagă conține lapte (latex), galben-portocaliu, acru și veninos. Tulpina, înaltă de 30–80 cm, este foarte ramificată și poartă frunze mari, alterne, imparipenate, verzi pe partea superioară, cu nuanțe albastrii pe fața inferioară; frunzele bazale sînt petiolate, iar cele din partea superioară a tulpinii sesile. Frunzele se aseamănă cu cele de stejar. Fructul este o capsulă. Florile sînt galbene, reglate și reunite în umbrele terminale la extremitatea ramurilor, fiecare floare avînd două sepale, 4 petale și numeroase stamine.

Chiar dacă vara este secetoasă, iar solul arid, dacă se rupe tulpina, sucul galben-portocaliu continuă să curgă.

Iarna această plantă poate fi găsită sub zăpadă.

**Produsul vegetal folosit:** Planta întreagă, fără rădăcină, (părțile aeriene) – *Herba chelidonii*. Se culege în lunile mai – august. Înfloarește din luna aprilie până în septembrie.

**Recoltarea:** Se adună în ajunul înfloririi (mai – august).

Plantele adunate din locurile însorite sînt de calitate mai bună decît cele din locuri umbroase.

După recoltare, se îndepărtează părțile mai groase ale tulpinii, iar uscarea se face la umbră.

**Condiții de recepție:** Drogul trebuie să păstreze culoarea naturală a plantei. Nu se admit părți lemnoase din tulpini sau părți subterane.

**Principii active:** Alcaloizi (chelidonină, sparteină, protopină, hemochelidonină), cheliritină, sanghinarină.

**Acțiuni farmacologice:** Antispastic de tip papaverinic, fiind mai puțin toxic, antimitotic, analeptic respirator, vasodilatator coronarian, sedativ.

*Rostopasca este o plantă otrăvitoare, de aceea trebuie întrebuințată numai după prescripțiile medicului.*

**Indicații terapeutice:**

**Intern:** Afecțiuni hepatobiliare, colecistită, insuficiență cardiacă, angină pectorală, tahicardie, tumori, arterită, nevroze, tuse convulsivă.

Împreună cu urzica și mugurii florilor de soc se întrebuințează în leucemie.

**Extern:** Sucul se utilizează pentru afecțiuni maligne ale pielii (cancer), bășături, negi, herpes rebel la tratament.

Se badijonează porțiunea afectată cu suc galben-portocaliu de 5 – 6 ori pe zi.

Părul pe față și creșterea exagerată a părului pe braț și picioare la femei constituie un semn de afecțiune a glandei suprarenale.

Se aplică suc de rostopască (care se poate ține în frigider pînă la luni), pe părțile afectate. Se lasă să pătrundă timp de cîteva ore, apoi se spală cu un săpun moale, iar pielea aproape uscată se tratează cu alifie de gălbenele, ulei de mușetel sau ulei de sunătoare.

**Atenție!** Sucul se folosește doar extern.

În plus se va face o cură de ceai de urzici, 3 – 4 căni pe zi și băi de șezut cu ceai de coada-calului (vezi coada-calului).

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzie:** 250 ml apă fiartă se toarnă peste 1 linguriță rasă de plantă. Se lasă să infuzeze jumătate de minut și se strecoară.

## SALCIA ALBĂ (*Salix alba*) Fam. Salicaceae

Denumirea populară: Răchită albă

**Descriere:** Este un arbore cu înălțime pînă la 20 m, cu coroană bogată, formată din ramuri subțiri, cînd sînt tinere, flexibile, de culoare galben-verzui. Frunzele sînt linear-lanceolate, ascuțite la vîrf, fin fîțate pe margini, la început acoperite cu peri pe ambele fețe, dîndu-le o culoare alb-argintie, iar mai tîrziu cu peri numai pe partea inferioară a limbului.

Florile sînt unisexuale, grupate în amenturi, cei masculi, galbeni, iar cei femeli, verzui.

**Răspîndire:** Zăvoaie, prundișuri umede, pe marginea lacurilor, riurilor.

**Produsul vegetal folosit:** Scoarța ramurilor – *Cortex salici*. Se recoltează în martie – aprilie, de pe ramuri tinere de 2 – 3 ani.

Produsul obținut după uscare se prezintă sub formă de fișii, sau jgheab, cu suprafa externă netedă, verde-cenușie pînă la verde-gălbui, cu gust astringent amărui. Scoarța : poate recolta în aceleași condiții și de la alte specii ca: *Salix fragilis* (răchita) și *Sal purpurea* (răchita roșie). Acestea au aceleași proprietăți.

La răchita verde (*Salix fragilis*) ramurile se rup foarte ușor, nu sînt elastice, ci fragil după care se recunoaște ușor.

Recoltarea se face în lunile martie – mai. Uscarea se face la umbră sau într-o cameră încălzită, sau pe un cuptor.

**Principii active:** Salicozidă, populozidă, taninuri mixte și flavonozide.

**Acțiune farmacologică:** Analgetic, antitermic, tonic, antireumatic, astringent, antiseptic, sedativ, ușor hemostatic.

**Indicații terapeutice:** În reumatismul articular acut și gută, gripă, bronșită, hiperclorhidrie, dispepsie, insomnie, anxietate.

**Mod de întrebuințare:** 1 linguriță cu vîrf de scoarță se pune în 250 ml apă rece, se fierb 5 minute și se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, îndulcite cu miere.

Se poate folosi sub formă de pulbere (pudră din scoarță): 2 g luate în miere sau must înainte de masă de 3 ori pe zi.

Se pot pune 50 g coajă pulbere la macerat cu 1 litru must, 15 zile. Se iau 2 pahari pe zi.

Infuzia preparată din frunze – 1 lingură la 250 ml apă clocotită infuzie 5 minute – se administrează de 3 ori pe zi înainte de masă, în eretism genital, insomnie, anxietate.

## SALCÎMUL (*Robina pseudacacia*) Fam. Leguminosae

Denumirea populară: Acăt, Băgrin

**Descrierea plantei:** Arbore drept, înalt de 10 – 25 m, cu ramurile spinoase. Frunzele imparipenat-compuse, cu 9 – 27 foliole, scurt pețiolate, oblong-ovale, întregi, nepăroase. Florile albe foarte odorante (plăcut mirositoare), dispuse în raceme lungi, lung-pedunculat, atîrnate în jos. Frunzele au numeroase semințe.

**Produsul vegetal folosit:** Scoarța și florile – *Cortex et Flores Robiniae Pseudacaciae*.

**Principii active:** Glucozide flavonice, robinina, acaciina, ulei volatil.

**Recoltarea:** Scoarța se adună numai de pe ramurile tinere, în martie și septembrie, se usucă la soare sau aer încălzit. Florile se adună complet formate, dar neveștejite, în mai – iunie, uscarea lor se face la umbră.

**Indicații terapeutice:** Sub formă de ceai, combate durerile reumatice și de dinți, durerile de stomac (antispastic), hiperaciditatea, migrenele. Este indicat în gastritele hiperacide, pirozis, ulcer gastro-duodenal.

**Mod de întrebuințare:** 1 linguriță cu vîrf la 250 g apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

## SALVIA (*Salvia officinalis*) Fam. Labiatae

Denumirea populară: Jaleșul-de-grădină, Jaleș, Salvie, Salvie-de-grădină

**Descriere:** Este o plantă jumătate lemnoasă, jumătate ierboasă, cu tulpina dreaptă (30 – 70 cm). Crește pînă la 70 – 80 cm, iar la bază este lignificată și mult ramificată. Tulpina și ramurile sînt acoperite cu peri albi. Frunzele, așezate în perechi pe tulpină, sînt de culoare verde-cenușie sau argintie, oval lanceolate și fin dințate. Au gust aromat, puțin amar.



Florile reunite în inflorescențe spiciforme au caliciul tubular de culoare verde-violee, corola bilabiata, mai lungă decât caliciul cu labiul superior drept, iar cel inferior mai ug trilob, cu lobul mijlociu proeminent și aplecat în jos, fiind colorată în albastru-violet, mai rar alb. Androceul este alcătuit din 4 piese dintre care numai cele două anterioare sînt fertile (staminele propriu zise), celelalte două posterioare fiind transformate în staminoid. De obicei, florile sînt albastre, violet, cîteodată albe, așezate cîte 12 în verticile.

Planta întreagă are miros puternic și gust înțepător. La noi în țară jaleșul de grădină este numai cultivat. Trebuie plantată într-un loc însorit, la adăpost. Înfloarește în iunie — e.

**Recoltarea:** Se recoltează frunzele, vîrfurile florale sau herba cu flori — *Folia summi-s* și *Herba salviae*. Frunzele se recoltează înainte de înflorire, la amiază — pe soare ilucitor, iar vîrfurile și herba, în timpul înfloririi. Recoltarea se face prin secerare. După erare, se separă frunzele de vîrfurile florale și părțile lemnoase ale plantei. Frunzele se oltează cît sînt încă verzi. Uscarea tuturor părților se face la umbră, în încăperi bine isite, la o temperatură de maximum 40°C.

**Principii active:** Ulei volatil, tuionă, cineol, terpen, principii amare, substanțe es- gene, săruri de potasiu, camfor borneol, acetat de linalil și bornil.

**Condiții de recepție:** Frunzele trebuie să aibă culoare naturală, iar vîrfurile florale să conțină decît flori cu un peduncul de cel mult 2 cm.

**Acțiune farmacologică:** Antisudorific.

Se recomandă și în TBC pentru a opri transpirația nocturnă (se bea rece). Nu se omandă mamelor care alăptează, deoarece micșorează cantitatea de lapte; depurativ, inflamator, antiseptic, carminativ, sedativ, hipoglicemiant, antitermic, expectorant, spastic, venotonic, bacteriostatic, emenagog, afrodisiac.

**Indicații terapeutice:** Dischinezii biliare, colite, bronșite cronice, diabet zaharat, varice, mită atrofică, reumatism. Salvia, împreună cu lavanda, ajută la remedierea transpira- r nocturne.

Ceaiul de salvie și cernelul se recomandă în afte bucale, abcese dentare, gingivite, agite, amigdalite, sub formă de gargară, amestecat cu mușetel: 5 g frunze la 100 ml apă. În seboreea feței se pun comprese cu ceai.

Ceaiul de salvie, băut frecvent, fortifică corpul, previne infarctul și este bun pentru ilizie.

Salvia este folosită în afecțiuni ale măduvei spinării, afecțiuni glandulare, tremurături nembrelor. Se bea 2 căni pe zi.

Un decoct de salvie și năpraznică (*Geranium Robertianum*) se utilizează sub formă de ară, în caz de paradontoză și gingii ulcerate.

**Mod de întrebuintare:**

**Infuzie:** 250 ml apă clocotită se toarnă peste o linguriță de plantă. Se lasă acoperit 1/2 it și se strecoară.

**Baia de șezut:** 2 pumni cu vîrf de frunze se pun la macerat în apă rece, timp de 12 ore, i care se încălzește pînă la fierbere, iar lichidul se adaugă la apa de baie. Este indicată ecțiuni nervoase.

## SCHINDUF (*Trigonella foenum graecum*) Fam. Leguminoasae

**Descriere:** Plantă perenă, înaltă de 60 cm, cu frunze ascuțite și flori albe. Înfloarește în -august. Se întâlnește pe vîile uscate și însorite cu sol calcaros.

**Principii active:** Saponine. Semintele conțin fosfor, fier, calciu, mangan, ulei esențial (in), trigonelin, cholină, cumarine) și mucilagii.

**Produsul vegetal folosit:** Semintele — *Semen* — recoltate în iunie — august.

**Acțiune farmacologică:** Emolient, tonic general, stimulent digestiv, favorizează eritro- poe, galactogen, antiinflamator.

**Indicații terapeutice:** Inflamații ale mucoasei bucale, vaginale, astenie, denutriție, anemie, hipo- și agalactie, sinuzită, celulită, plăgi.

**Mod de utilizare:**

**Decoct din seminte:** 15 — 20 g la 1 l apă se fierb 2 minute și se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se bea 2 — 3 căni pe zi.

În afecțiuni inflamatorii ale vaginului se fac spălături vaginale cu acest decoct.

Sub formă de cataplasme, aplicate timp de 15 minute pe regiunea interesată, se utilizează în celulite, sinuzite, furuncule, abcese, plăgi, cancer.

Semintele făcute pulbere se fierb în lapte de soia, avînd un excelent efect nutritiv.

## SCLIPETII (*Potentilla erecta*) Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Scrintitoare

**Descriere:** Plantă mică, ierboasă, perenă, tîritoare sau erectă, cu rizom bine dezvoltat. Tulpinile sînt numeroase și subțiri. Frunzele tulpinale sînt trifoliolate, sesile sau scurt petiolate. Florile sînt mici, galbene, cu 4 petale. Fructele sînt mici, nuciforme. Înfloarește din mai pînă în septembrie.

**Răspîndire:** Crește sălbatică, prin tăieturile de păduri, tufisuri, pășuni umede etc.

**Produsul vegetal folosit:** Rizomul și rădăcinile (*Radix — rhizoma — potentillae erectae*).

**Recoltare:** Se recoltează în septembrie — noiembrie, după ce se spală se usucă la soare sau la cald.

**Afecțiuni farmacologică:** Antidiareic, antihemoragic antiinflamator.

**Indicații terapeutice:** Diaree, dizenterie, hemoragie, enurezis, inflamații ale mucoasei bucale.

**Mod de utilizare:**

**Decoct:** 1 lingură de rădăcină se fierbe 2 minute în 250 ml apă. Apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară, se bea 2 — 3 căni pe zi.

Decoctul obținut se utilizează și extern sub formă de băi de gură.

Sub formă de pulbere, se administrează 2 — 3 grame pe zi.

## SILNICUL (*Glechoma hederaceum*) Fam. Labiatae

Denumirea populară: Coadă-ielelor, Nejelmică, Prelungoasă, Rânunchiară, Olbalt

**Descriere:** Plantă ierboasă, perenă, tîritoare. Frunzele sînt petiolate, reniforme sau cordiforme cu marginile crenate. Florile sînt albastre sau violet, dispuse cîte 2 — 6 la subțioara frunzelor.

**Răspîndire:** Prin păduri, tufisuri, livezi.

**Produsul vegetal folosit:** Părțile aeriene ale plantei — *Herba glechomae*.

**Principii active:** Un principiu amar, rezină, colină, tanin, potasiu, vitamina C.

**Acțiune farmacologică:** Antiinflamator, antispasmodic, expectorant, emolient, antial- gie, antipiretic.

**Indicații terapeutice:** Rinită, bronșită cronică, astm, emfizem pulmonar, tuse, abcese, furuncul, migrenă, afecțiuni hepatice și urinare, gastrită, enterită.

**Mod de utilizare:**

**Intern:** Infuzie: 8 g silnic se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 2 — 3 căni pe zi, îndulcit cu miere. Pentru astm bronșic, amestecă rădăcină de silnic cu rădăcină de

le, se prepară o infuzie mai concentrată, din 50 grame silnic la 1 l apă clocotită. Se țiază 3 minute. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere.

Un sirop eficient pentru bronșite, guturai, se prepară astfel: 100 g silnic se opăresc cu ml apă, după care se lasă la macerat 10 ore, se strecoară. Se adaugă 250 g miere și se să dea câteva clocote.

Se păstrează la frigider, în sticle bine închise.

Se administrează 3–4 linguri pe zi.

**Extern:** Infuzia și inhalatia de silnic este eficientă în guturai, rinită. Pentru inflamații ucoasei bucale, se fac băi de gură cu infuzia de silnic.

**Ucul** obținut din silnic proaspăt administrat sub formă de aspirații nazale, este un diu foarte bun în migrenă.

**Uleiul** de silnic, obținut prin macerarea a 10 pumni plantă într-un litru de ulei de ine, timp de 1 lună, la soare, se utilizează sub formă de comprese în plăgi, afecțiuni matorii ale pielii.

Cîteva picături instilate în ureche calmează otalgile.

### SILURUL (*Euphrasia rostkoviana*) Fam. Scrophulariaceae

Denumirea populară: Buruienită, Dragostea-fetei,

Floare-de-ochi, Mîngîierea-apelor

**Descriere:** Plantă mică, anuală ierbacee, păroasă, cu tulpina ramificată, îndreptată în frunzele sînt sesile, ovale, scurt ascuțite de ambele laturi. Florile sînt albastre sau e, dispuse cîte 2–6 la subțioara frunzelor.

**Împîndire:** Crește prin pășuni și finețe, cu deosebire în regiunea montană.

**Produsul vegetal folosit:** Planta întregă, fără rădăcină — *Herba euphrasiae rostko-*

*e*.

**Recoltarea:** Se face în timpul înfloritului, în iunie – septembrie. Se usucă la umbră.

**Principii active:** Rezine, tanin, pigmenti.

**Acțiune farmacologică:** Astringent, antiinflamator, stimulent hepatic.

**Indicații terapeutice:** Rinită alergică, hiperlăcrimare, conjunctivită, blefarită, insufi-

i hepatică minoră.

**Mod de utilizare:**

**Item:** Infuzie: 1 linguriță plantă se infuzează 3 minute în 250 g apă clocotită. Se beau

i pe zi.

**Extern:** Se utilizează sub formă de băi de ochi, de nas, comprese (vezi Conjunctivita).

### SÎNZIIENELE GALBENE (*Galium verum*)

Fam. Rubiaceae (Drăgaică propriu zisă)

Denumirea populară: Drăgaica, Floarea-lui-Sfîntu-Ioan, Sînzîiana

**Descriere:** Plantă ierbacee, perenă, cu tulpina tare, rotundă sau patrunghiulară, înaltă – 80 cm. Frunzele îngust-lineare (lungi de 15–25 cm și late de 0,5–2 mm), ascuțite arginile răsucite, pe fața interioară acoperită cu peri scurți și moi, sînt dispuse ilat, cîte 8–12 într-un verticil. Florile mici, galben-aurii, plăcut mirositoare, cu miros nic asemănător celui de miere, sînt dispuse în panicule bogate, în inflorescențe ale dense cu 4 petale. Fructele sînt mici, uscate și netede.

**Împîndire:** Este foarte comună prin livezi, poieni, pășuni, finețe, pe marginea potecilor aplecată în timpul înfloririi.

**Există mai multe specii:** — *Galium aparine*, numită asprișoară; *Galium mollugo* — drăgaica de tufișuri care are flori alb-galbene, cu un miros de miere. Poate fi găsită sub iarba uscată în timpul iernii.

Toate cele trei specii au proprietăți medicinale similare și se utilizează în același fel.

**Produsul vegetal folosit:** Planta întregă, fără rădăcină — *Herba galii verio*.

**Recoltarea:** Se adună în timpul înfloririi, în mai – septembrie și se usucă la umbră.

**Principii active:** Tanin, acid citric, enzime.

**Acțiune farmacologică:** Depurativ, diuretic, sedativ reglează metabolismul glandei tiroide.

**Indicații terapeutice:** Anemie, acnee, afecțiuni ale uterului, hidropizie, afecțiuni ale vezicii urinare, rinichilor, isterie, epilepsie, furuncule, plăgi, obezitate, insomnie, vertij.

Pentru erupțiile pielii se poate folosi și sub formă de băi. Spălăturile cu decoct ajută la vindecarea plăgilor. Se poate aplica suc proaspăt extras, direct pe marginea afectată a pielii și se lasă să se usuce.

Indicație majoră o are în afecțiunile glandei tiroide, sub formă de ceai cald; se face gargară cu ceai, cît mai profund, cît mai des posibil și se bea și ceai. Pe regiunea tiroidiană se aplică alifie de drăgaică.

În afecțiunile corzilor vocale se recomandă gargara cu ceai de drăgaică.

În cancerul limbii și laringian se face gargară cu ceai și se beau 4–6 căni pe zi de ceai din următorul amestec: 300 g gălbenele, 100 g coada-șoricelului, 100 g urzică.

Din amestec se ia o linguriță cu vîrf peste care se adaugă 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute și se strecoară. Se bea 1 lingură la 20 minute.

Pentru cancerul pielii se aplică alifie cu drăgaică pe zona afectată. Se va bea ceai de drăgaică, urzică și coada-șoricelului.

Pentru afecțiunile rinichilor și ale vezicii urinare, se face următorul amestec de ceai: sînzîene (drăgaică), urzică-moartă, splînuță (*Solidago virgaurea*).

La bolnavii cărora li s-a extirpat un rinichi, ceaiul din amestecul menționat, consumat 3–4 căni pe zi, este foarte eficient în reglarea funcției rinichiului restant.

În insuficiența renală care necesită dializă este eficient ceaiul din amestecul menționat – 4 căni pe zi. Se bea 1 cană înainte cu 30 minute de micul dejun, apoi restul se bea în cursul zilei.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 250 ml apă clocotită se toarnă peste o linguriță plantă, se infuzează 1/2 minut (dacă planta este proaspătă), sau 2 minute (cînd planta se usucă).

**Sucul pentru alifie:** Planta proaspătă se spală și încă umedă se pune în extractorul de suc.

**Alfia:** Pentru a putea încorpora suc proaspăt de drăgaică în unt se procedează astfel: se topește untul la bain-marie, apoi se pune în borcan și se lasă să se solidifice, în acest mod separîndu-se grăsimea de apă. Grăsimea astfel obținută se încălzește ușor la bain-marie, astfel încît să se poată încorpora suc de drăgaică. Se amestecă bine, pînă la omogenizare. Alfia astfel obținută se lasă să se răcească și se păstrează la frigider.

### SOCUL (*Sambucus nigra*) Fam. Caprofoliaceae

**Descriere:** Este un arbore înalt de 1–8 m ramificat, cu măduva albă și scoarța cenușie. Frunzele sînt glabre, penate, cu 3–7 foliole ovale sau lanceolate, ascuțite și serat dințate. Florile sînt mici, albe sau verzi-gălbenui, cu 5 sepale, 5 petale, 5 stamine, dispuse în corimbe ramificate, avînd un miros puternic. Fructul este o bacă neagră, lucioasă, cu suc violet-purpuriu și 2–3 simburii.



**Răspîndire:** Crește prin păduri, pe lângă garduri, mărăcinișuri etc.

**Produsul vegetal folosit:** Florile, fructele și coaja — *Flores, fructus et cortex sambuci nigrae*.

**Recoltare:** Florile se adună în mai—iunie, atunci cînd sînt complet formate. Se taie inflorescența întreagă, se usucă la umbră sau la soare, acoperite cu hîrtie, apoi florile se scutură și se cern prin sită. Se păstrează în lăzi căptușite cu hîrtie și ferite de umezeală. Fructele se adună coapte în septembrie—octombrie și se usucă în încăperi încălzite. Se pot usca foarte bine în cuptoare. Scoarța se recoltează în septembrie—octombrie.

**Principii active:** În fructe: un glucozid, sambunigrosidă, nitrat de potasiu în cantitate mare, caroten, acid malic, citric, acid tanic, un pigment — sambucosidă.

În fructe: Ulei esențial, terpenă, mucilagi, tanin, nitrat de potasiu, colină, glucozid.

În scoarță: Tanin, rezină, acid valerianic.

**Acțiune farmacologică:** Diuretic, sudorific, antireumatismal, laxativ, emolient, antiinflamator, galactogen, behic.

**Indicații terapeutice:** Edeme, ascită, nefrită cronică, litiază, urinară, cistită, gută, reumatism, constipație, conjunctivită, blefarită, orgelet, eczemă, urticare, furuncul, bronșită, astm, rujeolă, scarlatină, gripă.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 1 lingură, flori la 250 ml apă clocotită se infuzează 3 minute. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere, după mese, în bronșită, rujeolă, scarlatină, reumatism, gută.

Pentru uz extern, se utilizează sub formă de băi de ochi, inhalatii, în caz de gripă, rinită. 50 g flori se fierb 3 minute în 1 l apă. Se infuzează 10 minute. Se strecoară.

**Sucul** obținut din 20 g fructe, îndulcit cu 1 lingură miere, se administrează călduț, dimineața, ca laxativ.

Prin conținutul său, scoarța are proprietăți diuretice și laxative. Se prepară sub formă de decoct.

Se fierb 2 pumni de scoarță în 1 l apă, pînă scade la jumătate. Se bea cantitatea rămasă, de 3 ori pe zi, dimineața, la prînz și seara. Dimineața se bea pe stomacul gol.

Este eficient în hipdropizie, retenția de urină, nefrită cu edeme, colică renală, reumatism, gută.

## SOVÎRVUL (*Origanum vulgare*) Fam. Labiatae

Denumirea populară: Dost, Solovic, Sovovîre

**Descriere:** Plantă ierbacee, perenă, aromatică, cu tulpina rigidă, înaltă de 20—50 cm, ramificată în partea superioară, de culoare roșietică sau verde. Frunzele ovale ascuțite, aproape glabre, ușor dințate. Florile roșii-purpurii, rar-albe, sînt dispuse în spice reunite în corimb paniculat. Înfloarește în iunie—august.

**Răspîndire:** Crește prin livețe, pe marginea pădurilor, în tufișurile din regiunea cîmpiei, pînă în cea subalpină și prin locuri uscate, pietroase.

**Produsul vegetal folosit:** Planta întreagă neînflorită — *Herba origani vulgaris*.

**Recoltarea:** Se adună în toial înfloritului, iunie—august; se usucă la umbră.

**Principii active:** Ulei volatil, timol, carvacrol, tanin, principii amare.

**Acțiune farmacologică:** Antispastic al musculaturii netede, sedativ, bronhodilatator, expectorant, diuretic.

**Indicații terapeutice:** Anorexie, tuse convulsivă, bronșite, astm bronșic, gastrite hipocacide, dizenterie, diaree, cloroze, otalgii, odonatalgii, astenie, reumatism, eczemă.

Pentru bronșite, astm, se prepară un amestec de: 10 g Sovîrv, 20 g frunze Podbal, 20 g Nalbă.

Din acest amestec se iau 2 lingurițe la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute și se strecoară. Se beau 2—3 căni pe zi.

Esența de sovîrv se utilizează sub formă de pomadă, în aplicații locale, în caz de eczemă:

Rp.	Esență de sovîrv	20 picături
	Oxid de zinc	10 g
	Vaselină	10 g
	Lanolină	10 g

## SPLINUTĂ (*Solidago virgaurea*) Fam. Compositae

Denumirea populară: Splinuță-de-aur, Vargă-de-aur, Smăoacă

**Descriere:** Plantă ierboasă perenă, păroasă, înaltă de 20—100 cm, vîrf racemos, ramificată. Frunzele superioare sînt laceolate sau eliptice, aproape sesile, cu marginile serate sau întregi. Florile galbene sînt dispuse în calatidii grupate în racem simplu sau paniculat. Fructul este o achenă.

**Răspîndire:** Crește prin păduri, tufișuri, pe coline, livețe, poieni, pe coaste și stînci, de la cîmpie pînă în zona alpină.

**Recoltare:** Se recoltează jumătățile superioare ale tulpinilor cu flori în timpul înfloritului, iulie—august. Se usucă la umbră.

**Acțiune farmacologică:** Diuretic, antiseptic urinar, astringent, hipocolesterolemiant, vulnerar.

**Indicații terapeutice:** Litiază renală, pielonefrită, nefrită cronică, colibaciloză urinară, albuminurie, cistită, hipercolesterolemie, enterită, diareea sugarilor care apare în timpul erupției dentare, colită, insuficiență hepatică, afte, eczemă, obezitate, în cicatrizarea rănilor vechi, ulceratii ale mucoasei bucale.

**Mod de utilizare:**

**Intem** — sub formă de infuzie: 1 linguriță cu vîrf de plantă se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se beau 3—4 căni pe zi. Se fac cure de 8 zile cu pauze între cure tot de 8 zile.

Pentru uz extern, 40 g plante se fierb 2 minute în 1 l apă. Se strecoară. Acest decoct se administrează sub formă de spălături ale plăgilor vechi, pentru eczeme, băi de gură, în ulceratii ale mucoasei bucale.

Se mai recomandă, pentru diareea sugarilor care apare la erupția dentară, următoarea rețetă:

Rp.	Splinuță	100 g
	Apă	1000 g
	Miere	1500 g

Se fierbe planta 15 minute. Apoi se ia de pe foc și se infuzează 10 ore. Se strecoară și se îndulcește. Se administrează zilnic, în mai multe prize, 100—200 ml din acest sirop.

## STEJARUL (*Quercus robur*) Fam. Fagaceae

**Descriere:** Copac înalt, puternic ramificat. Frunzele sînt scurt petiolate, cu marginea lobată, cu sinusuri largi. Florile masculine se prezintă sub formă de amentii lungi, iar cele femele sînt grupate cîte 3—5. Fructul — ghindă — este o nucă, învelită la bază într-o mică cupolă cu solzi mici.

**Răspîndire:** Formează păduri întinse în regiunea de șes și dealuri.

**Produsul vegetal folosit:** Scoarța de pe ramuri tinere de 2–4 ani. Cortex Querci și fructul — ghinda — care, prăjită și măcinată, facilitează reglarea tranzitului intestinal în diaree.

**Recoltare:** Scoarța se recoltează în martie — aprilie, mai rar toamna, în octombrie — noiembrie, și se usucă la soare sau în cuptor.

**Principii active:** Tanin, acid evercitanic, acid elagic și galic, principii amare — evercina — floroglucina, substanțe pectice, rezine, oxalat de calciu.

**Acțiune farmacologică:** Antidiareic, hemostatic, antisudorific, tonic, astringent, antiinflamator.

**Indicații terapeutice:** Diaree cronică, metroragii, hemoptizii, hematurie (ca tratament simptomatic), enterită, hemoroizi, fistule anale, gingivite, faringite, arsuri, leucoree, impetigo, intertrigo.

**Mod de utilizare:**

**Intern:** Decoct: 1 linguriță scoarță pulbere se fierbe 5 minute în 250 ml apă clocotită. Apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, călduț, îndulcit cu miere.

Pentru uz extern, se prepară un decoct mai concentrat, din 50 g frunze și scoarță la 1 l apă. Se administrează sub formă de băi de gură, spălături vaginale, băi de picioare.

Sub formă de compresă, se aplică pe hemoroizi.

Sub formă de pulbere, oprește hemoragiile nazale.

De asemenea, scoarța făcută pulbere și aplicată pe escare, ajută la cicatrizare.

## STÎNJENELUL (*Iris germanica*) Fam. Iridaceae

Denumirea populară: Crin-vînat, Floare-vînată, Libe, Lile-vînată, Stînjeneț, Stînjenețu

**Descrierea plantei:** Este o plantă erbacee, perenă, cu un rizom gros și cărnos, cu miros de iarbă, din care pornește o tulpină cilindrică, terminată cu multe flori. Frunzele sînt lunguete, puțin ascuțite, în formă de sabie, dispuse cîte 4–6 în buchete. Florile sînt mari, de culoare violet-închis, slab mirositoare. Floarea este formată din trei petale externe indoite în jos, acoperite pe partea superioară cu o periută de peri galbeni. Celelalte trei petale sînt îndreptate în sus. Are trei stamine și un ovar așezat sub petale. Fructul este o capsulă. Înflorește în lunile mai — iunie. Se cultivă mult prin grădini, ca o plantă decorativă. Alături de el se mai întîlnește și stînjenețul cu flori albe, brăzdate cu vînișoare albastre (Iris florentina), și cu flori violet-deschis, parfumate. (Iris pallida).

**Recoltarea:** Rizomii se recoltează de la cele trei specii în anul 2–3 de vegetație, începînd din luna iulie, pînă toamna tîrziu (octombrie). Se scot rizomii, se scutură, se spală, de pămînt, după care se curăță de rădăcini. Rizomii mici și vîrfurile vegetative se îngroapă, în vederea asigurării înmulțirii plantei. Rizomii prea groși se despică (5–10 cm). Uneori este necesar ca rizomii să fie cojiți. Curățirea de coajă se face înainte de uscare, cu un cuțit bine ascuțit. Pe măsură ce se curăță rizomii, se pun într-un vas cu apă, pentru a evita brunificarea lor în contact cu aerul. Se scot apoi din apă și se transportă la locul de uscare. Rizomii decorticați trebuie să aibă culoare alb gălbuie.

**Uscarea:** Este bine ca uscarea să se facă la soare. Acesta face ca în rizom să se petreacă anumite transformări chimice. Mirosul neplăcut al rizomilor proaspeți dispare, fiind înlocuit cu un parfum plăcut de micșunele. Acest miros se concentrează dacă produsul este păstrat cel puțin doi ani, după uscare.

Uscarea se poate face și pe cale artificială (30–40°C). O temperatură mai ridicată face să dispară mirosul plăcut de micșunele.

**Descrierea produsului vegetal folosit:** Se folosesc rizomii (*Rhizoma iridis*), care au o lungime de 5–10 cm. Sînt turtiți, de culoare brun-deschis la exterior și albicioși la interior. Pe partea inferioară se observă cicatrice rotunde, de culoare închisă, rămase de la rădăcinile tăiate. Pe partea superioară se află îngroșări neregulate, însoțite de șiruri de puncte transversale, care sînt urmele frunzelor. Mirosul este aromat, gustul dulce-mucilaginos.

Se utilizează sub formă de decoct, ca expectorant și diuretic.

## STRUGURII URSULUI

(*Arctostaphylos uva ursi*) Fam. Ericaceae

**Descriere:** Arbust mic, cu tulpina tîrtoare și agățătoare, lungă de 30–100 cm. Frunzele sînt mici, pieleose, oblong-ovate. Florile sînt roșietice. Fructul este o boabă roșie-strălucitoare.

**Răspîndire:** Crește spontan în zona montană.

**Produsul vegetal folosit:** Frunzele — *Folia uvae ursi*.

**Principii active:** Arbutina și metilarbutina, flavone.

**Recoltare:** Frunzele se recoltează în mai — iunie, împreună cu ramurile și se usucă la umbră sau la aer cald.

**Acțiune farmacologică:** Diuretic, antiseptic urinar, astringent.

**Indicații terapeutice:** Pielonefrită, colibaciloză renală, cistită, uretrită, incontinență urinară, hipertrofie de prostată, diaree, hemoragii uterine.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere.

Ceaiul se prepară doar în vase de sticlă sau smălțuite.

**Tinctura** preparată din plantă (20 g plantă la 100 ml alcool 70°, macerată 10–14 zile) este foarte eficientă în infecții ale tractului urinar. Se administrează 20–25 picături de 3 ori pe zi.

## SULFINA (*Melilotus officinalis*) Fam. Leguminosae

Denumirea populară: Sulcină, Molotru-galben, Trifoi-mare, Iarbă de piatră, Sulf, Sulf

**Descriere:** Plantă erbacee, bienală, meliferă, cu tulpina dreaptă, înaltă de 80–200 cm. Frunzele sînt trifoliolate, cu foliolele obovate sau eliptice și serate. Florile mici, galbene, dispuse în raceme lungi, se dezvoltă la subțioara frunzelor. Înflorește în mai — august.

**Răspîndire:** Crește prin fînețe, semănături, pe marginea livezilor.

**Produsul vegetal folosit:** Ramurile florifere — *Summitates meliloti flavi* sau *Herba meliloti* — care se recoltează în timpul înfloritului (mai — august). Se usucă la umbră.

**Principii active:** Glicozide cumarinice, melilotizidă, glucoză, tanin, ulei volatil.

**Acțiune farmacologică:** Vasodilatator periferic, antispastic, anticoagulant, hipotensiv, diuretic, expectorant, antiseptic, calmant (în baie), antiinflamator, vulnerar.

**Indicații terapeutice:** Hipertensiune arterială, afecțiuni renale, afecțiuni oculare, hepatită cronică, astm bronșic, bronșite, abcese dentare, gingivite, plăgi, reumatism, flebite, arteroscleroză, insomnie, nevralgii.

**Mod de utilizare:**

**Intern:** Infuzie: 1 linguriță flori la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.



**Extern:** Sub formă de băi sau comprese, în afecțiuni oculare, pentru spălarea plăgilor, cataplasme, pe umflături, gargară în abcese dentare, gingivite, afte, laringite.

Florile de sulfina și levănțică se pun în dulapuri, între haine, pentru a alunga molii.

## SUNĂTOAREA (*Hypericum perforatum*) Fam. Hypericaceae

Denumirea populară: Pojarnița

**Descriere:** Este o plantă ierboasă și vivace. Are tulpina dreaptă, ramificată, netedă, înaltă de 30–60 cm, cu noduri și cu două muchii. Frunzele sînt mici, opuse (cîte două la nod), sesile, netede, de formă oval oblongă, cu puncte mici transparente. Florile au culoare Galben-aurie și sînt așezate în formă de corimb, la vârful tulpinii și ramurilor. Au sepelele ascuțite, petale, negru punctate mai ales pe margini, stamine numeroase. Crește pe pajiști, în tufșuri, terenuri păduroase și pe marginile drumurilor. Florile sale galben-auriu, grupate în umbel, se recunosc ușor după suctul roșu pe care îl obținem cînd le presăm între degete. Se recoltează atît florile – *Flores hyperici*, cît și herba – *Herba hyperici*, în lunile iunie – iulie, cînd florile încep să se deschidă. Dacă se recoltează mai tîrziu, florile se înroșesc în timpul uscării și devin necorespunzătoare.

Atît florile cît și herba se usucă la umbră, întinse în straturi subțiri, ferite de lumină, deoarece se înroșesc. După uscare se păstrează în încăperi uscate, în saci de pînă.

**Răspîndire:** Crește prin fînețe uscate și mărăcinișuri.

**Condiții de recepție:** Florile trebuie să-și păstreze și după uscare culoarea galben-aurie și să fie fără codițe. Se admit frunzulițe amestecate printre flori. Herba nu trebuie să fie mai lungă de 20 cm. Nu se admit flori înroșite.

**Principii active:** Tanin de natură catehică, cantități mici de ulei volatil localizat în punctele transparente ale frunzei, glicozide flavonice ca hiperina, rutina, evercitrina, localizată în petale și în epiderma tulpinii și a frunzelor, o substanță colorată (hipercină), localizată în punctele negre de pe suprafața plantei, caroten, saponine, acizi ascorbic, nicotinic și valerianic, galactoză, colina.

**Acțiune farmacologică:**

**Intern:** Antiseptic, antiinflamator hepatic și intestinal, coleretic, astringent, cicatrizant.

**Extern:** Trofic și calmant în arsuri, antiinflamator, gingival, cicatrizant.

**Indicații terapeutice:** Hepatite acute și cronice evolutive, colite cronice, ulcer gastric, colecistită, insomnii, somnambulism, enurezis, pavor nocturn, reumatism.

Uleiul de sunătoare este cel mai bun ulei pentru răni: el calmează durerile, este antiinflamator și vindecător.

Ceaiul se folosește în afecțiuni nervoase, nevralgia de trigemen – 2–3 căni pe zi se beau cu înghițituri rare, iar în zona afectată se masează cu ulei de sunătoare.

**Extern:** Plăgi, contuzii, escare. Pentru arsuri, florile vor fi macerate în ulei de semințe de in. Se folosește și pentru eritem solar.

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzie:** 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 1/2 minut (plantă verde), timp de două minute (plantă uscată).

**Uleiul:** Florile, culese pe soare, se așază într-o sticlă, iar peste ele se toarnă ulei de măsline. Florile trebuie să fie acoperite. Se lasă sticla bine astupată, la soare (sau lîngă sobă), cîteva săptămîni (4–6). După un timp uleiul devine roșu. Se strecoară printr-o pînă reziduul se presează bine și se păstrează în sticle de culoare închisă. Pentru arsuri, în loc de ulei de măsline, se poate utiliza ulei de in. Uleiul își păstrează proprietățile terapeutice doi ani la frigider.

Un alt mod de preparare: se macerează florile cu ulei de floarea-soarelui, timp de 4–6 săptămîni: 20 g sunătoare uscată se umezesc cu 20 ml alcool concentrat și după 12 ore se adaugă 200 ml ulei de floarea-soarelui. Amestecul acesta se ține 3 ore pe baia de apă în fierbere, agitîndu-se din cînd în cînd. După 2–3 zile se strecoară printr-o pînă și se stoarce. După o zi se stoarce din nou, obținîndu-se un ulei limpede, de culoare roșcată. Uleiul se păstrează la întuneric și răcoare.

**Tinctura:** 2 mîini de flori, culese pe soare, se pun la macerat într-un litru de vodcă (40°), timp de 3 săptămîni, la soare, sau într-un loc cald, iar apoi se strecoară.

**Baia de șezut:** O găleată de plante (tulpini, frunze și flori) se pun la macerat în apă rece peste noapte. Totul se încălzește pînă la fierbere în dimineața următoare, iar lichidul se adaugă la apa de baie – baia trebuie să dureze 20 minute. Este eficace în afecțiuni nervoase.

## ȘOFRANUL (*Crocus sativus*) Fam. Iridaceae

**Descrierea plantei:** Este o plantă originară din Persia, mult asemănătoare brîndușei de primăvară. Frunzele numeroase se dezvoltă odată cu florile, pe care adeseori le întrec în lungime. Laciniile perigonului palid-violete, eliptice. Stigmatul divizat în 3 lănci de 1–4 cm lungime inegal denticulate. Fructul, o capsulă ovală triunghiulară.

La noi, se găsește numai ca plantă cultivată.

**Produsul vegetal folosit:** Stigmatul – *Stigmata croci* de culoare portocalie.

**Recoltare și uscarea:** Florile nu durează decît două-trei zile. În acest timp, stigmatele se adună și se usucă pe o sită, într-o cameră încălzită.

**Indicații terapeutice:** Antispasmodic, în astm, isteric, tuse convulsivă.

## TALPA-GÎȘTEI (*Leonurus cardiaca*) Fam. Labiatae

Denumirea populară: Coadă-leului, Creasta-cocoșului, Iarba-flocoasă, Somnîșor

**Descriere:** Este o plantă erbacee, perenă, înaltă de 50–150 cm, ramificată, de obicei păroasă. Frunzele sînt opuse. Cele superioare sînt trilobate, iar cele bazale și inferioare sînt palmate. Florile sînt mici, rozacee, dispuse în verticile multiflore, axilare. Înfloresc în iunie – septembrie. Fructul este o nuculă, așezat la baza caliciului, prevăzut cu 5 dinți spinoși, rigizi.

**Răspîndire:** Crește pe marginea drumurilor, pe lîngă garduri, în locuri necultivate.

**Produsul vegetal folosit:** Vîrfurile florale și frunzele – *Summitates et folia leonuri cardiaceae*.

**Principii active:** Alcaloizi, ulei volatil, saponine, tanin, steroică, principiu amar glucosidic, leonurină, heterozide, vitaminele A, C, E.

**Acțiune farmacologică:**

**Intern:** Sedativ cardiac și nervos, hipotensiv, vasodilatator periferic.

**Extern:** Cicatrizant și antiinflamator, vulnerar.

**Indicații terapeutice:** Neurastenii depresive, distonii neurovegetative, hipertensiune arterială, tulburări de climax, plăgi.

**Mod de utilizare:** **Intern:** sub formă de infuzie, 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. Infuzie 2 minute. Se beau 2–3 căni pe zi. Ca tinctură, 20% în alcool de 70°, se macerează 10–14 zile. Se iau 15–20 picături de 2 ori pe zi.

**Extern:** Decoctul se aplică sub formă de cataplasme pe umflături și plăgi.

## TĂTÂNEASA (*Symphytum officinale*) Fam. Boraginaceae

Denumirea populară: Iarba lui Tatin, Iarba băloasă

**Descriere:** Această plantă medicinală este una dintre cele mai prețioase plante pe care natura ni le oferă. Ea crește pe pajiști umede, în șanțuri, și pe lângă apele curgătoare, pe lângă garduri și carierele de piatră, înflorind toată vara. Este o plantă ierboasă, vivace, acoperită cu peri aspri, cu tulpină dreaptă de 1,20 m și ramificată. Frunzele sînt ovale și înguste spre pețiol, dispuse altern. Florile au culoare roz-purpurie (violaceea, rareori albă și sînt așezate în raceme scurte. Rădăcina este fusiformă, ramificată, de culoare neagră la exterior și albă în interior (după uscare devine galbuie). Înfloarește din mai pînă la sfîrșitul lui august.

**Produsul vegetal folosit:** Se recoltează jumătatea superioară a tulpinii — *Herba symphyti*, în timpul și după înflorire, în lunile aprilie — septembrie.

Frunzele se usucă la umbră.

Rădăcina — *Radix symphyti* sau *Radix consolidae majoris* — se recoltează din martie pînă în aprilie, sau din septembrie pînă în noiembrie.

Rădăcinile se curăță de cioturi și de părțile aeriene, se spală și se taie bucăți de 10 — 15 cm. Cele groase în diametru se despică. Astfel pregătite se usucă cît mai repede — ca să nu fermenteze — la soare, în poduri, sau în uscătorii artificiale. Rădăcinile uscate se păstrează în încăperi ferite de umezeală.

**Condiții de recepție:** Rădăcinile trebuie să fie curate, să aibă culoare neagră — lucioasă la exterior și albă-galbuie în interior. Ele trebuie să fie tăiate în bucăți de 10 — 15 cm și să nu aibă părți aeriene.

**Principii active:** Ulei volatil, alantoină, rezine, tanin, mucilagii, cholină.

**Acțiune farmacologică:**

**Intern:** Antiinflamator, astringent, emolient, expectorant, hemostatic, cicatrizant, acțiune antimicrobică.

**Extern:** Decongestiv, astringent, cicatrizant.

**Indicații terapeutice:** Bronșite, ulcere, cancere.

**Extern:** Arsuri, ulcer varicos, hemoroizi, sub formă de prîșnițe și băi. Se fac și aplicații externe de frunze de tătăneasă (muate în apă fiartă și apoi tocate), se aplică terciul pe zona dureroasă sau tumora; sau rădăcină crudă, dată pe răzătoare, se amestecă cu apă fiartă și se face un terci care se aplică. Terci se poate face și din rădăcini uscate, pisate, cu apă caldută.

Asociată cu mușetel, coada șoricelului, pelin, se poate folosi sub formă de gargară în abcesele dentare și în stomatite.

Tinctura de tătăneasă este foarte eficientă. Persoanele care suferă de reumatism, artrite pot folosi această tinctură pentru frecții.

Pe membrele paralizate se recomandă aplicarea frunzelor de tătăneasă, încălzite în apă caldă și terciute, ca prîșniță.

Rădăcina uscată se poate pisa și cu apă caldută, se face o pastă care se aplică pe zona bolnavă.

Prîșnițele calde sînt utile în ulcere varicoase, reumatism, dureri în gît, membre amputate dureroase, periostita (inflamație a osului).

Ceaiul este eficient în bronșite, afecțiuni ale sistemului digestiv, hemoragii la nivelul tubului digestiv. Se beau 2 — 4 căni pe zi.

Pentru ulcer gastric se recomandă ceai din: 100 g tătăneasă, 50 g gălbenele, 50 g troscot (*Polygonum aviculare*).

Tinctura de tătăneasă se recomandă în: răni, contuzii, echimoze și fracturi.

Frunzele de tătăneasă se utilizează și ca adjuvanți pentru baie în dureri reumatice, gută, discopatie vertebrală, circulație deficitară. În caz de circulație deficitară la picioare (picioare reci), sînt folosite băile cu urzică și tătăneasă.

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzie:** 2 linguri de rădăcini fin mărunțite se țin peste noapte în 250 ml apă rece, dimineața se încălzește ușor, se strecoară și se bea cu înghițituri rare. Ceai pentru ulcer gastric: 1 linguriță cu vîrf de frunze la 250 ml apă fiartă, se lasă acoperit 3 min, apoi se strecoară. Se beau 3 — 4 căni cu înghițituri rare, în timpul unei zile.

**Prîșnița:** Rădăcini bine uscate se macină fin, se amestecă repede cu apă caldă și cîteva picături de ulei de gătit și se întinde pe o bucată de pînză. Se aplică caldă peste zona afectată și se bandajează.

**Aplicarea frunzelor proaspete:** Frunzele proaspete se spală, se bat pînă se transformă într-o pastă și se aplică pe partea afectată.

**Adjuvant pentru baie completă:** 500 g frunze proaspete sau uscate se înmoaie în 5 litri apă rece. În ziua următoare se încălzește pînă la fierbere și lichidul se adaugă la apa de baie.

**Baia de șezut:** Se procedează ca pentru baia întreagă, dar se utilizează doar 200 g frunze.

**Tinctura de tătăneasă:** Rădăcinile de tătăneasă se spală și se curăță cu o perie, se mărunțesc fin, se pun într-o sticlă fără să se îndese, se toarnă peste ele vodcă 40° și se țin la soare sau lângă sobă, 14 zile, după care se strecoară.

**Alifia de tătăneasă:** 4 pînă la 6 rădăcini proaspete, spălate se mărunțesc fin și se adaugă în 250 g untură încălzită (sau margarină) sau, la 10 linguri de rădăcină răzuită, se pun 11 linguri de grăsime. Vasul se acoperă și se lasă timp de 12 ore, după care se reincălzește și se strecoară printr-o pînză, turnîndu-se imediat în borcane și se păstrează la frigider. Se indică în ulcer varicos, plăgi atone, hemoroizi.

## TOPORAȘ (*Viola odorata*) Fam. Villaceae

Denumirea populară: Vioreaua-mirositoare, Micșunea, Tămîioară

**Descriere:** Plantă mică, erbacee, fără tulpină, perenă, cu stoloni lungi. Frunzele sînt ovale sau reniform cordate. Florile odorante, violet, roșietice sau albe, lung pediculate, singurate, stau aplecate. Fructul este o capsulă sferică, hexagonală sau tetraedrică.

**Răspîndire.** Crește prin răvoaie, livezi, poieni, tufșuri, pe marginea pădurii.

**Produsul vegetal folosit:** Frunzele, florile și rădăcinile — *Folia, flores et radix violae odoratae*.

**Condiții de recepție:** Frunzele se recoltează în martie — aprilie, iar florile în aprilie — mai. Uscarea se face la umbră sau aer cald. Rădăcinile se recoltează în martie — aprilie sau septembrie — octombrie, se curăță de pămînt (se pot spăla), se taie părțile aeriene și se usucă în camere încălzite sau în cuptor.

**Principii active:** Mucilagii, acid salicilic, un alcaloid, saponine, ulei volatil.

**Acțiune farmacologică:** Behic, expectorant, emolient, cicatrizant, revulsiv, antireumatic, diuretic, laxativ.

**Indicații terapeutice:** bronșite, ulcer gastro-duodenal, reumatism, gută, afecțiuni renale, constipație.

**Mod de utilizare:**

**Decoct:** 10 g rădăcină făcută pulbere se fierbe în 300 ml apă, pînă scade la aproximativ 100 ml. Se bea în cursul unei zile, îndulcit cu miere.

**Infuzie:** 1 linguriță de flori la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere.



Fiertura de frunze, în oțet, aplicate sub formă de cataplasme, pe zona dureroasă, în gută, acționează ca antialgic.

Sucul din plante, proaspăt, administrat 3–4 linguri pe zi, are efect diuretic.

### TRAISTA-CIOBANULUI

(*Capsella bursa pastoris*) Fam. Cruciferae

Denumirea populară: Tășculiță, Buruiana-de-friguri, Punga-popii,

Peștele-calului, Punguliță, Pungulița păstorului etc.

**Descriere:** Este o plantă anuală ierboasă, cu o rozetă de frunze radicale, penat-partite. Frunzele superioare sînt întregi, cele inferioare inegal sectate (dințate). Tulpina este dreaptă, înaltă de 10–40 cm.

Florile sînt mici, de culoare alb-cenușie, sînt purtate în inflorescențe terminale, cele inferioare fiind succedate de pericarpuri ca niște punguțe în formă de inimă, tari la pipăit.

Fructul este de 6–9 mm, triunghiular, invers cordat, amintind de gluga ciobanului.

**Răspîndire:** Crește pe locuri cultivate și necultivate.

**Recoltarea:** Se recoltează herba — *Herba capsellae* — în timpul înfloririi. Înfloarește din luna mai pînă în septembrie.

Uscarea se face la umbră în straturi subțiri.

**Principii active:** Amine (colina, acetilcolina, derivați fenolici, glicozide, tiramina, săruri de potasiu, glucozide).

**Condiții de recepție:** Planta trebuie să-și păstreze și după uscarea, culoarea naturală. Nu se admit plante decolorate și nici atacate de paraziți.

**Acțiune farmacologică:** Astringent, vasodilatator coronarian, uterotonic, hemostatic, hipotensiv, analgetic.

**Indicații terapeutice:** Angina pectorală, hipertensiune arterială, mastite (se aplică comprese), atrofie musculară, hemoragii interne, menometroragii, dismenoree.

În timpul menopauzei se recomandă să se bea 2 căni zilnic, timp de 4 săptămîni, apoi pauză timp de 3 săptămîni, după care se reia cura.

Pentru hemoroizi care sîngerează se fac clisme, spălături și băi de șezut cu un decoct cald, de traista-ciobanului.

Traista-ciobanului, la fel ca și viscul, este o plantă care normalizează circulația sîngelui. Se recomandă atît pentru hipertensiune, cît și pentru hipotensiune arterială.

La fel ca și viscul, traista-ciobanului este eficientă în caz de hemoragii uterine.

Traista-ciobanului se folosește și în caz de prolaps rectal. Se iau 4 căni de ceai de crețșoară pe zi, iar extern, masaj cu tinctură de traista-ciobanului; cîte 10 picături adăugate într-o cană de ceai, de 3 ori pe zi, se iau ca atare. În timpul celor 10 zile necesare pentru prepararea tincturii, se recomandă utilizarea compreselor cu aperitiv suedez.

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzie:** 1 linguriță cu vîrf de plantă la 250 ml apă clocotită, se lasă acoperit 1/2 minut și se strecoară.

**Băi de șezut:** Vezi coada calului.

**Comprese:** Un pumn cu vîrf de traista-ciobanului, dacă este posibil, plantă proaspătă, se pune într-un tifon și se aplică pe zona afectată.

**Tinctura:** Planta proaspătă culeasă: frunzele, tulpinile și florile, ca și pungulițele cu semințe, se taie fin și se introduc fără a se presa, într-o sticlă, se toarnă deasupra alcool de 40° (planta trebuie să fie acoperită) și se lasă la soare sau într-un loc cald, timp de 10 zile. Apoi se strecoară și se pune în sticle de culoare închisă, la rece.

Dacă se folosesc plante uscate, se pun într-o sită, deasupra unui vas cu apă care fierbe, după care plantele se aplică pe zona afectată sub formă de cataplasma.

### TRIFOIUL ROȘU (*Trifolium pratense*) Fam. Leguminosae

**Descriere:** Plantă erbacee, perenă, cu tulpina de 15–40 cm. Frunzele trifoliolate, cu foliolele ovale sau eliptice, întregi sau ușor denticulate. Florile sînt roșii-purpurii, rar albe, dispuse în capitule globuloase, singuratice.

**Răspîndire:** Crește prin finete, pășuni.

**Produsul vegetal folosit:** Capitule florale — *Flores trifolii pratensis*.

**Recoltare:** Se adună în timpul înfloritului, în mai–septembrie, și se usucă la umbră.

**Acțiune farmacologică:** Depurativ, dezinfectant, sedativ.

**Indicații terapeutice:** Cancer, astm bronșic, tuse persistentă, tuse convulsivă, colici leucoree, dismenoree, sifilis.

Trifoiul-roșu, combinat în părți egale cu brusture (*Arctium lappa*), dragavei (*Rumex crispus*), rădăcină de pădăie (*Taraxacum officinale*), iarba-osului (*Helianthemum canadense*), este un foarte eficient remediu pentru tumori canceroase, lepră.

Este un remediu deosebit pentru cancer, indiferent de localizarea acestuia. Pentru cancerul laringian, se prepară un ceai concentrat și se face gargară de 4–5 ori pe zi înghițind o parte din ceai.

Pentru plăgi (răni), se folosește ca vulnerar, făcîndu-se o baie cu infuzie de trifoi, timp de 15 minute. Baia trebuie să fie caldă.

În cancerul rectal, se fac clisme cu ceai de trifoi, de 2 ori pe zi.

În cancerul genital, se fac spălături vaginale, astfel încît colul să fie bine inundat, iar lichidul să fie ținut în vagin cîteva minute, apoi eliminat.

### TROSCOTUL (*Polygonum aviculare*) Fam. Polygonaceae

Denumirea populară: Sporiș, Tirsoacă, Troscovă, Troscotel, Herică

**Descriere:** Este o plantă ierboasă, anuală în parte culcată la pămînt mult ramificată și cu ramuri subțiri, acoperite cu frunze pe toată lungimea lor; crește pe locuri necultivate și pe lîngă drumuri. Frunzele sînt întregi, eliptice, lanceolate, sesile, aspre pe margine și așezate la nodurile tulpinii, care aici au o tunică membranoasă (ochrea-membrana albi cioasă ce înconjoară tulpina). Florile roșietice, verzi sau albe sînt dispuse singuratice sau cîte 2–4 la subțioara frunzelor. Pe margini, florile sînt alb-roz. Fiecare floare are 5 diviziuni, ce țin locul separelor și petalelor. Urmează apoi 8 stamine ce înconjoară un ovă cu 3 stile. Înfloarește din iunie pînă în septembrie.

**Răspîndire:** Crește prin locuri necultivate, drumuri, etc.

**Produsul vegetal folosit:** Planta întregă, fără rădăcini — *Herba polygoni avicularis*.

**Recoltarea** se face în mai–iulie, cînd planta este înflorită. Se usucă în poduri sau uscătorii (40°C). La recoltare se scutură bine de praf și se înlătură părțile groase ale tulpinii.

**Condiții de recepție:** Planta nu trebuie să conțină părți groase din tulpină sau corpuri străine, trebuie să-și păstreze culoarea naturală verde, să fie lipsită de miros, iar gustul trebuie să fie astringent.

**Principii active:** Flavonozide (avicularozide), tanin și substanțe minerale bogate în acizii salicilic, vitamina C.

**Acțiune farmacologică:** Diuretic, depurativ, astringent, hipotensiv datorită flavonozidelor și mineralizant (ca adjuvant în tratamentul tuberculozei pulmonare), datorită acidului salicilic liber și combinat, hemostatic, antiinflamator.

**Indicații terapeutice:** Hipertensiune arterială, enterită, diaree, dizenterie, afecțiuni inflamatorii ale tractului respirator și urinar, gută, reumatism, artrită, anemie, coalescență, hemoragii, varice, flebite, hemoroizi.

**Mod de utilizare:**

**Intern: Infuzie:** 20 g plantă la 1 litru de apă, se lasă să dea un clocot, după care se infuzează 3–5 minute. Se bea în cursul unei zile.

**Extern,** sub formă de *cataplasme*, aplicate pe plăgi. Se opărește planta, după care se terciuiește și se aplică pe răni.

Nu se administrează pacienților care sînt sub tratament cu anticoagulante.

## **TURIȚA MARE (*Agrimonia eupatoria*) Fam. Rosaceae**

Denumirea populară: Gălbinare de germe, Turicioară

**Descriere:** Plantă erbacee, păroasă, perenă, înaltă de 30–100 cm. Întreaga plantă este acoperită cu perisori fini, frunzele de lîngă pămînt au adesea o lungime de 10 cm și sînt penate, fiind formate din 5–9 foliole dințate pe margini. Are un rizom scurt, tîrîtor. Tulpina aeriană este dreaptă, cilindrică și se termină cu inflorescențe neramificate. Florile hermafrodite, regulate, pentamere sînt gaben-aurii, dispuse în raceme lungi, acoperite la bază cu ghimpi. Fiecare floare are un caliciu format din 5 piese, corola tot din 5 piese, androceul din 6 stamine. Fructul este o achenă prezentînd la maturitate o coroană de ghimpi recurbați la vîrf. Înflorește din iunie pînă în septembrie.

**Răspîndire:** Crește sălbatică prin tufisuri, crînguri, livezi, în locuri uscate și însorite, pe maluri acoperite de mărăcinișuri, de la șes pînă la etajul montan.

**Produsul vegetal folosit:** Planta întreagă fără rădăcină — *Herba agrimoniae*, recoltată în timpul înfloririi.

Produsul are miros slab, gust astringent, amărui.

**Condiții de recepție:** Planta nu trebuie să fie mai lungă de 25 cm și nu trebuie să conțină părți lemnoase din tulpină. Florile trebuie să aibă culoare galbenă caracteristică.

**Principii active:** Substanțe amare, tanin, ulei volatil, bioxid de siliciu, acid ascorbic, acid nicotinic, vitamina K, evercitrină, acid ursolic.

**Acțiune farmacologică:** Colagog, stomahic, antidiareic, depurativ, litolitic, antidiabetic, antiinflamator, cicatrizant.

**Indicații terapeutice:** Hepatite, dischinezie biliară, litiază biliară, diaree, anorexie, reumatism, astm, hemoptizie, diabet.

Are o mare capacitate de vindecare a inflamațiilor gîtului, a mucoasei bucale.

Se recomandă în: Amigdalite, afte, la cei care suprasolicită corzile vocale (cîntăreți, profesori). Gargara cu acest ceai asociat cu drăgaică, clarifică vocea.

Frunzele sînt excelente pentru plăgi.

La copii cu amigdalită se poate face o baie cu turiță mare.

Alfia de turiță mare se utilizează la fel ca și alfia de gălbenele. Este eficientă în caz de hemoroizi, flebită.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 1 linguriță plantă la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute (la planta uscată), iar la cea proaspătă 1/2 minut și se strecoară.

**Extern,** infuzia se utilizează sub formă de spălături sau comprese, la nivelul plăgilor.

**Atenție!** Se beau 2 căni pe zi. Nu se supradozează, putînd provoca și spasme puternice, eliminări bruște de calculi, blocarea căilor biliare și renale.

În afecțiuni inflamatorii ale mucoasei bucale, angină, faringită, se utilizează sub formă de băi de gură sau gargarisme.

## **TURTA (*Carlina acaulis*) Fam. Asteraceae**

Denumirea populară: Scaiete, Ccapă-ciorască, Cioropar, Ciurul-zinelor, Punga-babei, Sita-zinelor, Tătăișe

**Descriere:** Mică plantă erbacee, spinosă, fără tulpină (sau aceasta este foarte scurtă). Frunzele glabre adînc-penatide, cu segmente angulos-lobate și spinosae. Florile alburii formează un capitul mare, înconjurat de un involucriu, compus din mai multe rînduri de foliole (bractee), late de 2–4 mm, lineare pînă la mijloc, lanceolate la vîrf, cele externe țepos dințate, cele interioare, alungite, uscat membranoase, de culoare albă strălucitoare. Capitulul deschis are aspectul unei stele argintii.

**Răspîndire:** Crește pe coastele uscate și pășunile pietroase din munți.

**Produsul vegetal folosit:** Rădăcinile — *Radix carlinae*.

**Recoltarea:** Se adună în martie–aprilie sau în septembrie–octombrie. Rădăcinile spălate și curățate de impurități se usucă la umbră, în încăperi încălzite sau la soare.

**Principii active:** Ulei esențial (carlină), tanin, inulină.

**Acțiune farmacologică:** Colagog, diuretic, depurativ, sudorific, aperitiv, digestiv, tonic, vulnerar și febrifug.

**Indicații terapeutice:** Afecțiuni hepatice, dischinezie biliară, afecțiuni renale, hidropizie, eczemă, dispepsii, plăgi, cancer al limbii.

**Mod de utilizare:**

**Decoct:** 10–20 g rădăcini se fierb 5 minute în 1 l apă. Apoi se infuzează. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, între mese.

## **URECHELNIȚA (*Sempervivum tectorum*) Fam. Crassulaceae**

Denumirea populară: Iarba-ciutei, Iarbă-de-urechi, Iarbă-groasă, Jintură, Iarba-tunului, Varză-de-stîncă

**Descriere:** Plantă perenă, cărnoasă, înaltă de 10–60 cm, are o tulpină ramificată spre vîrf, iar la bază poartă o rozetă de frunze cărnoase, groase, pline de sevă. Florile rozee sau roșii sînt dispuse corimbiform, la vîrfurile tulpinii. Fructul este o capsulă.

**Răspîndire:** Crește sălbatică, pe stîncile calcaroase din munți. Uneori, crește pe acoperișul caselor.

**Produsul vegetal folosit:** Planta întreagă, fără rădăcină — *Herba sempervivi*.

**Recoltare:** Se adună în iunie–august.

**Principii active:** Acid malic, alcaloizi.

**Acțiune farmacologică:** Antialgic, astringent, vulnerar.

**Indicații terapeutice:** Otalgii, plăgi supurate, hemoragii, arsuri, dureri de ochi, zona Zoster.

**Mod de utilizare:**

Sucul proaspăt obținut din frunzele cărnoase se aplică pe plăgi, zona arsă, în urechi. Se pune frunza proaspătă ruptă într-o cană cu apă care fierbe și se lasă 2–3 secunde. Se scoate și se presează manual, sau se extrage suc cu extractorul de suc.



## URZICA (*Urtica dioica*) Urticaceae

Denumirea populară: Urzica-mare, Urzica-creață, Urzica-de-pădure

**Descriere:** Este o plantă erbacee, vivace, cu perii urticani. Are frunze cordiforme serate la margine, ovale, sau lanceolate. Florile sînt dioice dispuse în panicule axilare, mai lungi decît pețiolii frunzelor. Fructul este o achenă. Înfloreste din iunie pînă toamna tîrziu. Crește în locuri cultivate și necultivate.

**Produsul vegetal folosit:** Frunzele — *Folium urticae*, recoltate din martie, pînă în noiembrie și rădăcinile — *Radix urticae majoris*, recoltate toamna.

Recoltarea urzicilor pe suprafețe mari se face prin cosire și strujirea frunzelor, adică se trag frunzele de pe tulpină de jos în sus. Strujirea se face cînd planta este proaspătă. Înainte de strujire, se îndepărtează frunzele îngălbenite și vîrfurile. Frunzele se usucă la umbră, întinzîndu-se în straturi subțiri.

**Condiții de recepție:** Drogul nu trebuie să aibă resturi de tulpină sau frunze înnegrite.

**Principii active:** Provitamina A, vitaminele B<sub>2</sub>, C și K, clorofilă, flavonoide și mucilagii, acizi esențiali, ulei esențial, ulei gras.

**Acțiune farmacologică:**

**Intern:** hemostatic, emolient, expectorant, trofic, activează circulația sîngelui cu eliberare de histamină, elimină acidul uric și clorurile. astringent, antiseptic, diuretic, anti-diareic hipoglicemiant.

**Extern:** Stimulează refacerea țesuturilor, fiind cicatrizant.

**Indicații terapeutice:** Cefalee, anemie, diabet, zaharat, obezitate, litiază renală, reumatism, gută, hemoragii postpartum, dizenterie, plăgi atone (plăgi vechi), ulcer varicos, eczeme cronice.

În hemoroizi sîngerinzi se recomandă următorul ceai: frunze de urzică 20 g, flori de coada-șoricelului, 20 g, coajă de crușin, 60 g. Se amestecă. Din amestec se ia cîte o lingură peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se lasă 3 minute și se strecoară. Se bea cîte 1 pahar și jumătate la cîlcare. În stări de avitaminoză, cura de urzici înviorează întregul organism.

Întreaga plantă — tulpina, frunzele, florile și rădăcina, are proprietăți medicinale.

Urzica este un remediu eficient în afecțiunile aparatului urinar. Ea stimulează peristaltismul intestinal și este recomandată în cura de tratament de primăvară.

Este bun obiceiul de a bea un ceai, preparat din vîrfuri proaspete de urzică, timp de 4 săptămîni, primăvara și toamna. Se bea o cană de ceai cu 30 min. înainte de micul dejun și apoi 1 — 2 căni în timpul zilei, cu înghițituri rare. Ceaiul se bea fără zahăr. Se poate amesteca cu mentă și mușetel.

Se recomandă o cură de ceai cu durată de o lună în afecțiuni ale ficatului, vezicii biliare, splinei, în tumori, în ulcere, colite, congestii pulmonare. Nu fierbeți ceaiul, deoarece prin fierbere se distrug principiile active.

Este indicat în afecțiuni virale și bacteriene.

Începînd de la o anumită vîrstă, corpul are mai puțin fier și apar simptome de oboseală și epuizare. Omul se simte astenic și este mai puțin eficient. Urzica, cu conținutul său de fier, se utilizează cu mare eficiență și, după o anumită perioadă, organismul se simte refăcut.

Ceaiul de urzică este util în hidropizie, fiind un bun diuretic, în anemie, cloroza fetelor tinere, leucemie.

În alergii trebuie băut o perioadă mai îndelungată.

În sciatică, se fac băi cu urzică (200 g urzică la o baie).

Pentru tendința la alopecie (căderea părului), se spală părul cu următorul amestec: se face un decoct din rădăcină de urzică, pentru care se adaugă infuzia din frunze de urzică.

Pielea capului se masează cu tinctură de urzică, făcută din rădăcini recoltate primăvara sau toamna. Zilnic se poate masa pielea capului cu această tinctură.

Pentru arteriopatii periferice, urzica este foarte utilă. Multe persoane s-ar putea salva de la o amputare a piciorului făcînd la timp băi la picioare cu ceai de urzică. Este indicată baia caldă cu un decoct de urzică timp de 10 minute.

În fistula perianală, se beau 3 căni cu ceai de urzică pe zi, la fiecare cană punîndu-se 1 linguriță tinctură suedeză.

În astenie, eczeme, epidermofitie interdigitală (ciupercă la picioare), se beau 3 căni de ceai de urzică pe zi, și se fac băi de picioare cu rostopască și mărul lupului.

Pentru cancere la stomac se recomandă, de asemenea, ceai de urzică.

Consumul ceaiului de urzică previne formarea tumorilor maligne.

**Mod de întrebuințare:**

**Infuzia:** 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se lasă 1/2 minut și se strecoară, dacă plantele sînt verzi; dacă sînt uscate, se lasă 2 minute.

**Tinctura:** Rădăcinile culese primăvara sau toamna se curată cu o perie, se mărunțesc și se pun într-o sticlă, pînă se umple. Peste ele se adaugă vodcă de 40°, astfel încît să fie acoperite de alcool. Sticla astupată se lasă la soare sau la cald, timp de 14 zile, după care se strecoară.

**Baia de picioare:** O mînă plină cu rădăcini bine spălate și un pumn de urzică (tulpine și frunze) se macerează în 5 litri de apă rece, 12 ore, după care se încălzește și se utilizează timp de 20 minute. Se pot folosi de 2 — 3 ori aceleași plante.

**Pentru spălarea părului:** Un vas de 5 l se umple cu urzici, proaspete culese sau uscate, și se încălzește încet, pînă la fierbere, apoi se ia vasul de pe foc și se lasă acoperit timp de 5 minute.

Dacă se utilizează rădăcini de urzică, un pumn plin se lasă la macerat în apă rece timp de 12 ore, după aceea se încălzește pînă la fierbere, se stinge focul și se lasă acoperit timp de 10 minute. Se va utiliza săpun de casă.

## URZICA-MOARTĂ (*Lamium album*) Fam. Lamiaceae

Denumirea populară: Sugel-alb sau Urzică-creață

**Descriere:** Frunzele sînt pețiolate, oval-cordiforme, ascuțite la vîrf și la margine, neegal serate, opuse. Florile sînt albe sau alb-gălbui, dispuse axilar la baza frunzelor. Înfloreste în lunile aprilie — iulie. Crește prin locuri umede, pe lîngă garduri, șanțuri, la deal și munte. Este o plantă ierboasă, vivace, cu tulpina în patru muchii, înaltă de 20 — 40 cm, mai mult sau mai puțin păroasă. Se recoltează herba sau numai florile, fără caliciu — *Herba și Flores lamii albi* — în timpul înfloririi.

**Recoltare:** Se face numai pe vreme uscată, căci altfel florile se brunifică (aprilie — august). Uscarea părților recoltate se face la umbră, în încăperi bine aerisite sau în aer liber, pe rame speciale, acoperite cu hîrtie. Florile uscate se pun în saci de hîrtie sau lăzi căptușite cu hîrtie și se păstrează în locuri ferite de lumină și umezeală, iar herba, în saci de pînză.

**Principii active:** Mucilagii, flavonozide, saponozide, tanin, săruri de potasiu, ulei volatil.

**Condiții de recepție:** Florile trebuie să fie de culoare alb-gălbui și fără caliciu; herba nu trebuie să conțină resturi de rădăcină.

**Acțiune farmacologică:** Emolient, expectorant, vaso-constrictor, astringent, sedativ, diuretic, anti-diareic ușor.

**Indicații terapeutice:** Cefalee, insomnii, bronșite, tulburări gastrointestinale, tulburări de climax, hipertrofia prostatei, în leucoree, atît intern, cît și extern (se fac spălături vaginale, seara, înainte de culcare), în eczeme.

*Mod de utilizare:*

*Intern: Infuzie:* 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

*Extern, cu infuzia concentrată, din 50 g plantă la 1 l apă, se fac spălături vaginale, băi ale zonelor cu eczemă etc.*

### URZICA MOARTĂ GALBENĂ (*Lamium galeobdolon*) Fam. Labiatae

*Descriere:* Crește în pădurile umede, în tufișuri umbroase, în locuri părăsite, carieră etc. Din rizomul ramificat cresc tulpini drepte, pînă la o înălțime de 50 cm. Perechea de frunze ovale, dințate este așezată exact în unghi drept cu perechea de deasupra și cu cea de dedesubt.

Florile galbene sînt așezate în verticile sau inele, pe axa frunzelor. Florile și frunzele sînt cele care se folosesc.

Urzica moartă galbenă precum și urzica moartă albă (*Lamium album*) sînt valoroase plante medicinale. Se culeg frunzele și în special florile.

*Indicații:* Ceaiul este indicat în dureri abdominale și menstruale, 2 căni pe zi. Ceaiul curăță singele și este eficient în insomnii.

Urzica moartă galbenă este de asemenea recomandată în: disurie (greutate în urinare), afecțiuni ale vezicii și rinichilor.

Florile se utilizează pentru eczeme ale pielii. Se bea 1 cană de ceai, dimineața.

Pentru varice și ulcere varicoase se pun comprese îmbibate în infuzie.

În cistite, nefrite, se fac băi de șezut cu decoct.

*Mod de întrebuințare:*

*Infuzie:* 1 linguriță cu vîrf, la 250 ml apă fiartă, se infuzează 1/2 minut.

*Compresă:* 3 lingurițe cu vîrf, la 1/2 litru de apă fiartă, se lasă să infuzeze 5 minute. Un tifon se înmoaie în infuzie și se aplică cald.

*Baia de șezut:* Se utilizează întreaga plantă (vezi informații generale).

În cazuri de dializă renală, se poate folosi un amestec de ceai; urzică moartă galbenă, splinuță (*Solidago vigoaura*) și drăgaică (*Galium verum*). Se amestecă în părți egale: o linguriță cu vîrf la 250 ml apă fiartă. Se beau 3 căni pe zi.

### VENTRILICA (*Veronica officinalis*) Fam. Scrophulariaceae

Denumirea populară: Veronica, Ventricea, Șopîrlita, Coadă-mielului, Strătorică, Buruiănă-de-cel-pierit

*Descriere:* Crește în terenuri uscate, păduri, crînguri, pe cîmpii, pe marginile ținuturilor păduroase și ale drumurilor. Are o tulpină tîrtoare de 20–45 cm, cu mici frunzulițe argintii, fin dințate. Cînd sînt atinse, frunzele cad cu ușurință. Florile sînt mici, de culoare albastru-deschis, liliachiu, sau alb-roz. Timpul înfloririi este din mai pînă în august. Se culege partea înflorită a tulpinilor.

Cele mai eficiente sînt plantele care cresc la marginea pădurilor și sub stejar.

*Indicații terapeutice:* Bronșită cronică, gastrită, hepatită, reumatism, neurastenii, depresie, tulburări ale memoriei și ameteii (se beau 2 căni de coada calului și veronică, în părți egale), plăgi atone, ulcere varicoase.

Sucul proaspăt preparat din planta înflorită se recomandă pentru afecțiuni cronice ale pielii.

*Mod de întrebuințare:*

*Infuzia:* 1 linguriță cu vîrf de plantă la 1 cană apă fiartă (250 ml) se lasă acoperit 1/2 minut și se strecoară.

*Suc proaspăt:* vîrfurile înflorite, proaspăt culese, se spală și, încă umede, se pun în extractorul de sucuri. Sucul se pune în sticlute și se păstrează în frigider. Se aplică extern.

*Tinctura:* 1 pumn cu vîrf de plantă înflorită, fin mărunțită, se pune la macerat într-un litru de vodcă de 40° și se lasă la soare sau lîngă sobă 14 zile.

Se administrează în reumatism și gută, intern, 15 picături, de 3 ori pe zi, în ceai sau apă sau extern, sub formă de fricțiuni ale regiunilor dureroase.

Pentru prurit senil și eczemă cronică, se utilizează decoctul obținut din 25 g trei-frați-pătați și 25 g ventrilică, ce se fierbe 3 minute în 1 l apă. Apoi se infuzează 10 minute. Se fac spălături și se aplică sub formă de comprese pe zonele interesate, timp de 10 minute.

### VERBINA-DE-CÎMP (*Verbena officinalis*) Fam. Verbenaceae

Denumirea populară: Sporici, Sporîș, Măturîță

*Descriere:* Este o plantă anuală, erbacee, de 30–60 cm înălțime, cu tulpină dreaptă. Frunzele sînt petiolate, opuse, cele inferioare ovatriunghiulare, iar cele superioare, mai puțin divizate. Florile mici au 5 petale unite, ușor bilabiate, palid-roșii, sau palid-violete, rar albe, dispuse în spice lungi. Înfloarește în iunie – septembrie. Fructele sînt nucule.

*Răspîndire:* Crește prin ogoare, finete, locuri virane.

*Produsul vegetal folosit:* Planta întreagă, fără rădăcini – *Herba verbenae*.

*Principii active:* 2 glicozizi – verbenalina și verbenina, oleu eteric, substanțe amare.

*Recoltare:* Se adună în timpul înfloririi: iunie – septembrie.

*Acțiune farmacologică:* Sedativ, antispasmodic, ocitocic, galactogen, hipotensiv, vulnerar, diuretic, febrifug.

*Indicații terapeutice:* Gastralgii, nevralgie de trigemen, migrenă, hipogalactic, hipertensiune arterială, plăgi, entorse, celulite.

*Mod de utilizare:*

*Intern: Infuzie:* 1 linguriță la 250 ml apă (1 cană), se infuzează 3 minute. Se beau 3 căni pe zi.

*Decoct:* 20 g plantă se fierbe 5–10 secunde în 1 l apă. Apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se beau 4 căni pe zi.

Extern, decoctul se utilizează pentru spălături ale plăgilor, fiind un bun cicatrizant, pentru gargarisme, în inflamații ale mucoasei bucale. Sub formă de cataplasme, este eficient în entorse, celulite, migrene.

### VINARIȚA (*Asperula odorata*) Fam. Rubiaceae

Denumirea populară: Mama-pădurii, Sînzienă-de-pădure, Tămîioasă

*Descriere:* Plantă ierboasă, perenă, cu rizom dezvoltat și ramificat. Tulpina este simplă, înaltă de 10–25 cm, tetragonă. Frunzele lanceolate lucitoare, nepăroase, cu marginile și nervura mediană aspru păroase sînt dispuse verticilat, câte 6–8 într-un verticil. Florile albe, pediculate, dispuse în corimbe terminale, au corola campanulată, lungă de 3–5 mm, deosebindu-se prin aceasta de sînzienă (*Galium*). Au miros foarte plăcut. Fructul uscat este acoperit cu peri tari și recurbați.

*Răspîndire:* Crește prin locuri umbroase, în păduri, mai ales de fag.

*Produsul vegetal folosit:* Planta întreagă, fără rădăcină – *Herba asperulae odoratae*.



**Recoltare:** Se adună în timpul înfloririi, mai – iunie, și se usucă la umbră, dar cât mai repede posibil. Se păstrează în încăperi uscate. Trebuie să fie uscată cu flori albe.

**Principii active:** Un glucozid, ulei esențial, vitamina C.

**Acțiune farmacologică:** Antispastic, sedativ, tonic, digestiv, diuretic, antiseptic.

**Indicații terapeutice:** Labilitate psihovegetativă mare, emotivitate, insomnie, agitație, palpitație, anxietate, nevralgie, dispepsie, insuficiență hepatică, icter, litiază renală, hidropizie, edeme.

**Mod de utilizare:**

**Infuzie:** 1 linguriță cu vîrf se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere.

**Extern,** se utilizează pentru spălături vaginale și ale plăgilor.

## VIRNANȚUL (*Ruta graveolens*) Fam. Rutaceae

Denumirea populară: Rută

**Descriere:** Plantă semilemnosă, înaltă de 40 – 70 cm, cu tulpină ramificată. Frunzele sînt sesile, compus aripate. Florile sînt mici, galbene, dispuse în corimb. Fructul e o capsulă dehiscentă, aripată.

**Răspîndire:** Se cultivă ca plantă aromatică, meliferă și medicinală. Se culege în iunie.

**Produsul vegetal folosit:** Frunzele și tulpinile – *Herba et folia rutae*.

**Principii active:** Oleu eteric (*Oleum Rutae*), cetone, alcoolii, esteri, terpene, glicozid (rutin).

**Recoltare:** Frunzele și tulpinile se adună înaintea înfloririi, începînd din al doilea an. Uscarea se face la aer cald sau la umbră.

**Acțiune farmacologică:** Antispastic, emenagog, vermifug, diuretic, vulnerar, stimulent.

**Indicații terapeutice:** Afecțiuni gastrice, colită, convulsii, tulburări menstruale, isterie, parazitoze intestinale.

**Mod de utilizare:**

**Atenție!** Fiind planta care poate da intoxicații se folosește cu multă prudență și numai sub supraveghere medicală.

**Infuzie:** 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.

**Extern,** se utilizează sub formă de cataplasme, în gută, sciatică, artroză.

## VÎSCUL (*Viscum album*) Fam. Loranthaceae

**Descriere:** Plantă semiparazită ce se dezvoltă pe ramurile unor pomi fructiferi (măr, prun), a unor arbori (mesteacăn, plop) și pe pini, sub formă de tufă, asemănătoare unei sfere, cu tulpini scurte, cilindrice și groase, ramificate dichotomic (de mai multe ori în cîte două rămurele), lipsite de peri. Ramurile sînt rotunde, articulate și prevăzute la bază cu o pereche de bractee scămoase, de culoare galben-verzuie.

Frunzele sînt persistente, dispuse opus cîte două la nod, fără pețiol, obtuze, mai late în jumătatea superioară, picioase, străbătute de 5 – 6 nervuri paralele necăzătoare, de culoare verde. La subțioara frunzelor și în vîrfurile ramurilor iau naștere florile galbene sau galben-verzii, dispuse în glomerule terminale, adică cîte 2 – 3 la partea superioară a ramurilor. Florile sînt dioice (mascul pe o pantă, femele pe alta), cu patru petale. Fructele, sferice, albe, translucide, se coc iarna: conțin un suc vîscos și zaharat. Păsările consumă fructele și duc semințele pe arborii vecini. Întreaga plantă se fixează pe gazdă prin haustori. A nu se confunda cu viscul de stejar (*Loranthus europaeus*) care are frunze verzi-închis, căzătoare, inflorescență racemoasă și parazitează stejarii.

La viscul album, fructul se coace toamna și rămîne pe arbust pînă primăvara. Este o bacă albă (bacă) cu o singură sămîntă. De la această plantă se recoltază ramurile tinere cu frunze – *Folium viscecum stipitis* sau frunzele – *Folia visci*, sau numai ramurile – *Lignum visci*.

**Recoltarea** frunzelor se face în octombrie pînă în decembrie și apoi în martie – aprilie. Se recoltază de pe măr, păr, prun.

**Nu se recoltază de pe salcie, stejar, tei, conifere, care sînt toxice.**

**Uscarea** lor are loc în încăperi bine aerisite și uscate.

**Principii active** – frunze: saponine triterpenice, acid oleanolic, acetilcolină, colină, inozină;

– frunze și ramuri tinere: saponine triterpenice, acid oleanolic, acetilcolină, inozitol, vîscină, vîscitoxină, substanțe minerale, aminoacizi liberi, acid vîscic, polizaharid, vitamina C și E.

**Condiții de recepție:** Planta nu trebuie să conțină ramuri mai groase de 0,5 cm.

**Acțiune farmacologică:** Vasodilatator coronarian și periferic, bradicardizant, hipotensiv, cardiotonic, diuretic, antimitotic (antitumoral).

**Indicații terapeutice:** Ateroscleroză, afecțiuni cardiace, hipo- și hipertensiune arterială, tulburări renale, tuse convulsivă, sughițuri persistente, astm, epilepsie, isterie, diabet.

Frunzele și rămurelele de vîsc nu sînt otrăvitoare, numai fructele sînt otrăvitoare, dacă sînt luate intern.

Aplicată extern, o prîsnită din fructe de vîsc, în caz de degerături, dă rezultate rapide.

S-a stabilit că există o corelație între toxicitatea plantei și proveniența sa (pe ce pom a crescut). Cel mai valoros este cel crescut pe măr, păr, prun. Vîscul favorizează reglarea metabolismului. În special persoanele care suferă de tulburări cronice de metabolism trebuie să înceapă să bea ceai de vîsc, în mod regulat, timp de 6 luni. În acest caz, se vor bea două căni de ceai pe zi, una dimineața și una seara. Pentru ateroscleroză, vîscul este un bun remediu, ca și pentru infarct. După un infarct se beau trei căni pe zi, timp de 6 săptămîni, două căni timp de 3 săptămîni și o cană timp de 2 săptămîni. Se administrează cîte 1/2 cană înainte și după masă, dimineața, la prînz și seara. Deoarece are substanțe active care normalizează întregul sistem circulator, face să scadă valorile tensionale mari și normalizează valorile tensionale mici.

În general, ceaiul de vîsc trebuie să se bea timp de 6 săptămîni, o dată pe an: trei căni timp de 3 săptămîni, 2 căni timp de 2 săptămîni și 1 cană timp de o săptămînă; astfel este bine să se continue a se bea o cană de ceai dimineața timp de un an. Chiar în cazurile de hipertensiune arterială veche, vîscul dă rezultate bune. Femeile ar trebui să bea ceai de vîsc în caz de tulburări menstruale, în special menstruație abundentă și hemoragii post-partum, tulburări de climax.

Pentru epistaxis (sîngerări din nas) se folosește ceai de vîsc, cu care se fac spălături nazale.

**Mod de întrebuintare:** Ceaiul se prepară ca macerat rece: 1 linguriță plină de vîsc se înmoaie în 1/4 litru apă rece, timp de 12 ore, după care se încălzește puțin și se strecoară. Dacă este necesară o cantitate mai mare pe zi, ceaiul se păstrează într-un termos.

**Suc proaspăt:** Frunzele și tulpinile proaspete se spală și încă ude, se pun în centrifuga de sucuri.

**Unguent:** Boabele proaspete de vîsc se amestecă în grăsimi (margarină) rece. Se folosește în degerături.

## **C. Unele contraindicații în utilizarea plantelor medicinale**

### **ANASONUL**

Nu se va administra la bolnavii cu ulcer gastric și la cei cu colită.  
Nu se păstrează timp îndelungat, întrucât fructele devin toxice.  
Ceaial se prepară de fiecare dată proaspăt și nu se păstrează de pe o zi pe alta.

### **COADA-ȘORICELULUI**

Prezența achileinei îi imprimă caractere de toxicitate, în caz de abuz. Achileina, prin acțiunea unor enzime specifice, se hidrolizează, dînd naștere la ulci volatili și la acid cianhidric, cu acțiune toxică. Toxicitatea se manifestă prin crampe, însoțite de stări de agitație.

Nu se folosește în cazul plăgilor recente, deoarece le irită.  
Se recomandă în plăgile vechi, infectate pe care le vindecă.

### **FASOLEA VERDE**

Boabele nefierțite sînt toxice. Consumate crude, dau inflamații ale tractului gastro-intestinal, enterite hemoragice.

### **MĂCRIȘUL-IEPURELUI**

Consumul excesiv produce greață și vomă. Acidul oxalic se combină cu calciul din organism (sînge) și dă naștere la hemoragii.

### **VINARIȚA (SÎNZIENE-DE-PĂDURE)**

În doze mari produce fenomene de intoxicație ce se manifestă prin dureri de cap, amețeli, iar în exces, exitus.

### **URZICA MOARTĂ**

Se recomandă întrebuințarea florilor proaspete, deoarece, prin uscare, ele își pierd eficacitatea.

### **IARBA NEAGRĂ**

Planta trebuie manevrată cu precauție, întrucît se citează cazuri de intoxicații, atît la om, cît și la animale.

### **IZMA BUNĂ**

Planta dă intoxicații, în cazul în care se face abuz.

### **CERENȚELUL**

Supradozajul dă greață, vomă, iritații gastro-intestinale.

### **COADA-RACULUI**

Contraindicat în afecțiuni hepatice și renale. Nu se administrează pe nemîncate, deoarece produce iritații gastro-intestinale.

### **PĂPĂDIA**

Sucul lăptos, folosit în cantitate mare, poate da intoxicații, greață, vomă, diaree, aritmii cardiace.

### **PELINUL**

Contraindicat la gravide, femei care alăptează, afecțiuni nervoase.

Nu se supradozează, deoarece poate da intoxicații, manifestate prin stări de agitație, halucinații, convulsii, pierderea cunoștinței, exitus.

Nu se fac cure mai lungi de 2 săptămîni. Abuzul dă tulburări psihice, tremurături, hipomnezii, greață.

### **ROSTOPASCA**

Se folosește cu precauție, deoarece poate da intoxicații, vomă, respirație încetinită, delir, halucinații.

### **SUNĂTOAREA**

Planta produce o fotosensibilitate, ceea ce impune ca persoanele care fac tratament cu ea să nu se expună la soare (să nu facă băi de soare).

Poate apărea tumefiere, prurit, edem al buzelor și pleoapelor, conjunctivită.

### **TREI-FRAȚI-PĂTAȚI**

Să nu se depășească o anumită doză, deoarece se poate ajunge la acțiune purgativă drastică sau chiar vomă.

### **TURIȚA MARE**

Supradozarea dă colici, iar în litiază biliară și renală poate da eliminarea bruscă de calculi, care poate realiza obstrucția căilor biliare sau renale.

### **VIRNANȚUL**

Planta trebuie manipulată cu atenție, fiind toxică. Toxicitatea se manifestă prin agitație, disfație, uscarea buzelor, erupții tegumentare etc.

### **SALVIA**

Contraindicat la femei care alăptează, deoarece scade secreția lăctată.

### **LEVĂNȚICA**

A nu se administra în doze concentrate mari, deoarece provoacă o stare de excitabilitate crescută urmată de deprimare nervoasă și cardiacă, somnolență, hipotensiune, hipotemie.

### **COADA-CALULUI**

Prezența tiaminazei (enzimă ce distruge vitamina B<sub>1</sub>) face ca la unii bolnavi să apară intoxicație, manifestată prin: amețeli, iritație, spasme musculare, hiporeflexie.

Se intervine prin administrarea vitaminei B (drojdie de bere).



## HAMEIUL

Prezența lupulonei produce la unele persoane stări alergice — eczeme, dermite.

## IENUPĂRUL

Excesul poate da hemoragii intestinale și hematurie.

## SALCÎMUL

În scoarță și în semințe, planta conține substanțe toxice. Intoxicația se manifestă prin colici, diaree, apatie.

## SOCUL

Fructele necoapte dau intoxicații, manifestate prin vomă și diaree.

## STEJARUL

Poate da intoxicații, mai ales la copii, care accidental mănâncă ghindă, aceste intoxicații manifestându-se prin apatie, constipație, diureză mărită.

## VÎSCUL

Viscul de pe unele esențe lemnoase conține substanțe toxicardice, fapt pentru care nu se va recolta visc de pe (vezi Viscul) stejar (*Laranthus europaeus*).

## III. Noțiuni practice importante

*„Omul nu trebuie să implore doar de la Dumnezeu sănătate și viață lungă, ci să-și folosească și spiritul pentru a găsi și explora comorile pe care Prea Bunul Tatăl le-a pus în natură ca mijloc de vindecare pentru nenumăratele necazuri ale acestei vieți”.*

Sebastian Kneipp

## CEAIURILE

Este de preferat ca ceaiurile să fie pregătite prin macerare la rece 12 ore, după care se strecoară. Când se beau, se încălzesc puțin.

Se prepară în vase smălțuite sau de Jena.

Se recomandă a nu se folosi vase de aluminiu.

Se strecoară prin strecurătoare de plastic, prin tifon sau pinză.

Se păstrează în sticle de culoare închisă.

Ceaiurile se pot pregăti și sub formă de infuzie. Din amestecul de plante, sau din planta respectivă se ia 1 linguriță cu vîrf peste care se toarnă 250 ml apă fiartă, se lasă acoperit 2 minute și se strecoară. În cazul plantelor verzi, se infuzează jumătate de minut și se strecoară.

Ceaiurile se beau prin rotație. De regulă, un amestec de ceaiuri se folosește 14 zile, după care se trece la un alt amestec.

Ceaiurile se beau pe nemîncate, cu înghițituri rare. Se pot îndulci cu miere.

Pentru rinichi — ca depurativ — este eficient ceaiul de:

— coada-calului	15 g
— sunătoare	6 g
— urzică	15 g
— troscot	8 g

Ceaiul de *Geranium robertianum* (Năpraznica) se prepară prin infuzare 3 minute. Este necesar la toate tipurile de cancer, împreună cu tătăneasă, gălbenele și trifoi roșu, mai ales dacă bolnavul a făcut deja radioterapie.

Ceaiul de coada-șoricelului se recomandă pentru cancer uterin. Ceaiul se recomandă și în tulburări ale ciclului menstrual sau la menopauză.

Ceaiul de salvie, băut zilnic este util în profilaxia multor boli. Este eficient în faringo-amigdalită.

### Ceai de ceapă

Se recomandă pentru tuse.

*Mod de preparare:* 2 cepe cu coajă, de mărimea unui ou, 3 nuci zdrobite cu coajă se fierb într-un litru de apă, timp de 10–15 minute. Se strecoară și se îndulcește cu miere. Se bea cu înghițituri rare în cursul unei zile.

### Ceai de coji de mere

Cojile de mere (se pot folosi și uscate) se fierb 3–5 minute (1 linguriță cu vîrf de coji la 250 ml apă). Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Se recomandă pentru insomnie și agitație psiho-motorie.

### Ceai calmant

Rp. Ciuboșica cucului	50 g	(10 lingurițe)
Lavandă	25 g	(5 lingurițe)
Sunătoare	10 g	(2 lingurițe)
Conuri de hamei	15 g	(3 lingurițe)
Rădăcini de valeriană	5 g	(1 linguriță)

Se amestecă. Din amestec, se ia 1 linguriță cu vîrf la care se adaugă 250 ml apă clocotită, se lasă acoperit 3 minute, după care se strecoară. Se bea călduț, îndulcit cu miere, seara la culcare.

### Alifia de gălbenele

Gălbenelele proaspete (verzi), tulpină, frunze, flori, se spală, se scurg de apă, se taie mărunt cu cuțitul și se pun doi pumni cu vîrf de plante mărunțite în 500 g grăsime (unt, margarină), care în prealabil se topește. Se amestecă cu o lingură de lemn, se ia de pe foc și se lasă acoperit 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară prin pînză sau tifon, într-un borcan de sticlă. Scursura se pune în borcan la frigider. Aceasta este alifia. (*Atenție!* La fundul borcanului se acumulează o apă verzuie, care se aruncă).

Resturile de plante rămase după strecurare se pot folosi ca terci pentru cataplasme, de două ori, după care se aruncă.

În mod similar, se poate prepara alifie din: coada-șoricelului, drăgaică, urzica, tătăneasă.

### Alifia de tătăneasă

- 25 g ceară de albine
- 100 g ulei de floarea-soarelui, în sau măsline
- 50 g rădăcină tătăneasă uscată.

Tătăneasă se pune la macerat în apă rece, timp de 2 ore (apă cît cuprinde). Se topește ceara, se adaugă uleiul, apoi rădăcina de tătăneasă. Se lasă acoperit timp de 6 ore, după care se reîncălzește și apoi se strecoară. Se ține la rece, în frigider. Se indică în ulcer varicos, plăgi atone, hemoroizi.

Se poate prepara și din rădăcină proaspătă în margarină, la fel ca alifia de gălbenele. La 10 linguri rădăcină dată pe răzătoare mică se pun 11 linguri de grăsime.

### Alifia cu rășină

Rp. Ceară de albine	100 g
Rășină de brad	25 g
Ulei	50 g
Margarină	250 g

Se topește ceara, rășina și margarina, iar apoi se adaugă uleiul. Se strecoară și se păstrează în recipiente de sticlă, la rece.

*Indicații:* Ulcer varicos, sindrom post-trombotic, arterite, plăgi atone, reumatism, zona zoster, noduli tumorali.

Se aplică sub formă de strat subțire pe regiunea interesată, de 2–3 ori pe zi.

### Cura cu boabe de lenupăr (cura lui Kneipp)

Durata curii este de 23 de zile. Boabele zdrobite se mestecă și se înghit. În prima zi se iau 4 boabe, a doua zi, 5, iar apoi zilnic se crește doza cu cîte o boabă, pînă în a 12-a zi, cînd se iau 15 boabe, iar din a 13-a zi se scade cu cîte o boabă zilnic, pînă se ajunge la 4 boabe în a 23-a zi.

*Indicații:* migrene, afecțiuni gastro-intestinale, dischinezii biliare, infecții pulmonare (avînd acțiune bacterică), TBC pulmonar, disurie, reumatism, dismenoree, dereglări hormonale. Ca diuretic, se ia 1 linguriță boabe zdrobite (pulbere) și se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită.

Este contraindicat în afecțiuni renale inflamatorii.

### APITERAPIE

#### Propolis

Se ia 1 gram pe zi, astfel: se freacă cu puțin polen pînă se omogenizează, iar apoi se consumă ca atare. Se administrează pînă la vindecare.

#### Polen de albine

Este indicat în nevroze, hepatite, ciroze, colite, ulcer. Se iau 2–4 lingurițe dimineața și la prînz, înainte de mese. Se poate lua ca atare, sau cu miere. Cura cu polen durează 1 lună. Se face pauză de 3 luni. Se poate repeta cura de 2–3 ori pe an.

#### Lăptisor de matcă în miere de albine

Este indicat numai la bărbați. Se ia 1 linguriță, dimineața, pe nemîncate. Este indicat în boli de nervi. Nu se folosește în cancer, diabet, dereglări hormonale și niciodată la femei.

O cură durează 1 lună de zile. Se face pauză 3 luni. Se poate repeta cura de 2–3 ori pe an.

#### Preparatul de aloe, miere și propolis

Miere de albine	1000 g
Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă)	20 g
Aloe (frunze, date prin răzătoare de sticlă sau plastic)	750 g



Planta să fie de 3 – 5 ani. Înainte de recoltare, planta să nu se ude timp de 5 zile. Toate acestea se pun într-un borcan de sticlă și se țin la rece timp de 5 zile, după care se administrează astfel: primele 5 zile se ia câte o lingură dimineața și la prinz, cu 2 ore înainte de masă, apoi, restul curei, se ia câte 1 linguriță dimineața și la prinz, cu 2 ore înainte de masă.

Durata tratamentului este de 3 săptămâni, până la 2 luni. Cura se poate repeta încă odată, după o pauză de 7 zile.

Se recomandă în următoarele afecțiuni: gripă, viroze respiratorii, anorexie, cefalee, faringo-amigdalite, astm bronșic, reumatism, paralizii, infecții cronice ale pielii, neurastenie, ulcer gastric, cancer, TBC pulmonar.

Aloea este contraindicată în sarcină și dereglări hormonale.

#### Sirop propolis

Se fierbe 1 linguriță de propolis mărunțit în 250 ml apă, până scade la jumătate. Se strecoară și se îndulcește cu două linguri de miere. Se administrează în tuse, 3 lingurițe pe zi.

#### Ulei de in

La 1 l de apă rece se pun 50 g semințe de in. Se fierb 2 minute. Apoi, se ia de pe foc, se acoperă și după 10 minute se strecoară.

Indicații: prurit, eczemă.

Acest ulei preparat la fel dar mai concentrat (100 g semințe de in la 500 ml apă), se indică, sub formă de cataplasme, în abcese, furuncule, bronșite, nevrite, dureri musculare și articulare, contuzii.

#### Tinctură de in

20 g plantă se pun în 100 ml alcool 40 grade. Se lasă la macerat 15 zile. Se agită în fiecare zi. Se strecoară.

Se indică în prurit, eczemă, hemoroizi, ulcer varicos.

Se badijonează de 2 ori pe zi, dimineața și seara, zona interesată.

La fel se prepară tinctura de urzică (frunze), eficientă în plăgi tăiate.

#### Apa-de-albăstriță

Rp. Pătlagină (frunze)	10 g
Albăstriță (flori)	5 g
Sulfină	5 g

Peste amestec se adaugă 150 ml apă clocotită. Se infuzează 15 minute. Se strecoară. Se fac 2 – 3 băi de ochi pe zi, deschizând ochii în apa de baie caldă.

Se recomandă în conjunctivite, blefarite, tulburări de vedere.

#### Sirop pentru inimă

1 l must (roșu sau alb)  
10 tulpini de pătrunjel verde cu frunze  
2 linguri oțet

Se fierb 10 minute. După primul clocot se adaugă 300 g miere și se mai fierb 4 minute. Se strecoară imediat și se pune în sticle bine închise, la frigider. Se administrează 1 – 3 linguri pe zi, sau la nevoie, în criză 1 – 2 linguri.

Indicații: Cardiopatia ischemică dureroasă, nevroza cardiacă, insuficiența cardiacă și alte afecțiuni ale inimii.

(Vezi Cura de crudități – Prepararea mustului, punctul 33)

#### Terci cu tărițe de griu

La 1 l lapte fierb se adaugă tărițe de griu sau miez de piine și 1 gălbenuș de ou. Se obține o pastă.

Se utilizează în aplicații locale, sub formă de oblojeli, pentru furuncule, abcese, flegmoane, antrax, facilitând colectarea și drenarea secrețiilor purulente, artroze (gonartroză).

Se mai poate prepara terci din: 5 frunze de varză tocate, 2 cepe tocate, 5 mîini de tărițe de griu, puțină apă. Se fierb 20 minute până se evaporă apa și se formează un terci. Se așază cataplasma pe o pinză și se aplică caldă. Durata de aplicare: 2 – 4 ore.

#### Terci de plante și compresa cu frunze de varză

Pe locuri dureroase, tumori, noduli, cicatrice postoperatorii se aplică:

Noaptea – terci de tătăneasă sau gălbenele (rădăcină de tătăneasă crudă, dată pe răzătoare, amestecată bine cu puțină apă caldută). Se pune pe o pinză și se aplică pe zona bolnavă.

Ziua – pe locul respectiv se poate pune frunză de varză albă crudă, zdrobită sau alifie de gălbenele.

Atenție! Nu se mascază nodulii și tumorile.

Tercierile se pot pune câte 4 ore ziua și 4 ore noaptea.

Descriem în cele ce urmează modul în care se aplică compresa cu frunze de varză:

Se spală frunzele cu apă, se șterg, se înlătură nervura centrală, se strivesc cu un tocător de lemn sau sticlă, până cînd sucule iese la suprafața frunzelor. Frunzele se pot aplica căldute (se introduce 2 secunde în apă clocotită sau deasupra aburului).

Se așază în pat o pătură de lină împăturită (cca 50 cm lățime), peste ea un cearceaf de 25 – 30 cm lățime și peste cearceaf încă o bucată de pinză, cu frunzele de varză întinse pe ea. Frunzele de varză se aplică cu partea netedă spre piele. Se înfășoară partea bolnavă și se fixează cu o fașă, astfel încît să nu se deplaseze, îndeosebi cînd rămîne peste noapte. Dacă fașa nu este strînsă, pacientul are senzație de frig. Într-un asemenea caz, fașa trebuie scoasă imediat. Dimineața, se scoate fașa, se spală acel loc cu apă caldă și se usușă bine, apoi se unge cu alifie de gălbenele locul bolnav. Camera unde stă bolnavul trebuie să fie bine încălzită.

În cazul unor tumori ulcerate, se pot lăsa frunzele de varză la macerat 30 de minute, pînă la 1 oră, într-o baie de ulei de măsline.

Cînd plăgile sînt infectate cu secreții, se aplică mici fișii de frunze de varză, una peste alta, asemenea țiglelor de pe casă, astfel încît secrețiile se pot elimina cu ușurință.

Compresa cu frunze de varză este eficientă în: cancere, necroze, arsuri, eczeme, acnee, adenite, limfangite, afecțiuni vasculare, abcese, flegmoane, furuncule, panarițiu, nevralgii reumatismale, lumbago, sciatică, nevralgie facială, colici renali, migrene, degerături, contuzii, plăgi, ulcere varicoase.

Mod de preparare:

Rp. Aloe (frunze)	10 g
Rășină de brad	5 g
Șofran (stigmat) sau	
Stînjenci (rădăcină)	0,2 g
Salcîm (flori)	10 g
Dafin (frunze) sau	
Scorțișoară	10 g
Troscot sau rădăcină de Rabarbăr	10 g
Gentiană (rădăcină)	10 g
Frasin (frunze)	10 g
Ienupăr (boabe), pisate	4 g
Fenicul sau anason	
Scaiete (rădăcină)	
(Turta Babei)	
(Carlina acaulis)	5 g
Angelică (rădăcină)	10 g

Se pune acest amestec într-o sticlă de 2 litri, cu gîtul larg. Se adaugă 1 litru jumătate de vodcă 40 grade. Se acoperă. Sticla se lasă să stea la soare vara sau într-o cameră caldă iarna, timp de 14 zile. Se agită zilnic. Se strecoară a 15-a zi și se păstrează tinctura în sticle bine închise, la rece. Înainte de utilizare se agită.

Mod de utilizare: Extern și intern.

Se unge regiunea afectată cu alifie de gălbenele, apoi se înmoaie un prosop în apă caldă, se strecoară și se stropește cu tinctură suedeză, apoi se aplică. Se poate menține 4–6 ore.

Tinctura suedeză se indică în următoarele afecțiuni:

— Cefalee, amețeli, tulburări de memorie. O compresă înmuiată în tinctură se aplică în regiunea frontală și occipitală;

— neurastenii, stări depresive, psihoze, epilepsie, balbism (bîlbăială), traumatisme cranio-cerebrale — compresă în regiunea occipitală;

— În mastoidite se aplică compresa cu tinctură pe regiunea mastoidiană și se pune în ureche un tampon imbibat în tinctură. Este eficientă și în tulburări de auz, posttraumatice sau congenitale, dureri și acufene (zgomote în urechi);

Afecțiunile inimii. Se aplică compresa cu tinctura pe regiunea precordială;

— Aftoză, nevralgii dentare. Se badijonează cavitatea bucală cu tinctură;

— Disfagii. Se face gargară cu tinctură diluată în ceai de plante;

— Afecțiuni gastrice, ale vezicii biliare, colite. Compresă;

— Hepatite, parazitoze intestinale. Compresă pe regiunea abdominală;

— Hemoroizi, fistule perianale;

— Cancer;

— Arsuri, eczeme, erizipel, cicatrice cheloidă, plăgi, contuzii, degerături;

— Dureri reumatice.

Intern: 1 linguriță tinctură suedeză la 150 ml ceai sau apă.

O dată pe zi, dimineața, înainte de masă, se ia 1 lingură (nu plină) de ulei de floarea soarelui sau în amestec cu soia și se clătește gura timp de 20 de minute, apoi se aruncă. După cura de ulei, gura se clătește foarte bine (mai indicat este să se spele cavitatea cu ceai de coada-șoricelului, gălbenele, salvie, pentru îndepărtarea toxinelor).

Înainte de a lua uleiul, este bine să se curețe nasul, cavitatea bucală și faringele, cu apă sărată (1 linguriță la 500 ml apă caldă), pentru a evita drenarea secrețiilor nazale în cavitatea bucală, în timpul exercițiului. Se fac aspirații nazale și gargară profundă cu apă sărată, timp de 10 minute.

### Seva de mesteacăn

Se recoltează primăvara devreme, înainte de deschiderea mugurilor. Se efectuează în tulpina arborelui (la aproximativ 50 cm de la nivelul pămîntului) o gaură cu diametrul de aproximativ 1 cm și profunzime de 1 cm. Se fixează la nivelul acesteia o bucată de lemn (ca un jgheab). Se recoltează în vase de sticlă, pămînt sau vase emailate. Seva recoltată se păstrează la frigider (nu la congelator!). Se administrează 200–400 ml/zi, în 2–3 reprize. La copiii mari, se administrează 1/2 din doza adultului, iar la copiii mici 1/4 din doza adultului. Seva proaspăt recoltată este un drenor natural foarte eficient în afecțiuni renale, alergii, gută, reumatism, coalescență, remineralizant etc.



## IV. DIETA

„Aerul curat, lumina soarelui, abinența, odihna, exercițiul, o dietă potrivită, folosirea apei, încrederea în puterea dumnezeiască — acestea sînt leacuri adevărate. Orice persoană trebuie să aibă o cunoștință despre mijloacele de vindecare ale naturii și despre felul cum să fie aplicate. Este necesar a înțelege principiile după care trebuie să fie tratat un bolnav și de a avea o educație practică care să facă pe cineva în stare să folosească bine această cunoștință.

Întrebuințarea leacurilor naturale cere multă îngrijire și eforturi pe care mulți nu voiesc să le facă. Proccacile de vindecare ale naturii și restatornicirea se fac treptat și pentru cel nerăbdător pare prea încet. Lepădarea plăcerilor vătămătoare cere jertfe. Dar la sfîrșit se va vedea că natura, dacă nu este împiedicată, își face lucrarea ei înțelepțește și bine. Acei care stăruie în ascultare de legile ei vor recolta o bună sănătate la trup și suflet”. (Sfaturi pentru sănătate, p. 77 – 71).

## DIETA ELEMENT DE VALOARE ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR

„Nu știți că voi sînteți Templul lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi? Dacă nîmicioște cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu: căci Templul lui Dumnezeu este sînt: și așa sînteți voi”. (1 Corinteni 3, 16 – 17).

### A. Dieta din perspectiva Bibliei și a scrierilor lui E. G. White

Creat după chipul lui Dumnezeu (Geneza 1, 27), avînd ca și cămin un mediu natural — grădina Edenului — unde își desfășura activitatea, omului i-a fost aleasă de Creator dieta cea mai sănătoasă, dieta care asigura în cel mai înalt grad buna funcționare a mașinăriei vii.

Și Dumnezeu a zis: „Iată că v-am dat orice pom care are în el rod cu sămînță: aceasta să fie hrana voastră”. (Gen. 1, 29).

În fața acestei afirmații divine, medicina modernă ar obiecta că o astfel de alimentație este unilaterală și deficitară, sub raport calitativ.

Să fi greșit Creatorul? Să nu fi știut Dumnezeu care era cel mai bun „combustibil” pentru mașinăria vie creată de El? Cu siguranță că El a știut.

Stricta ascultare de legile care guvernează funcționarea organismului era o garanție, chiar după căderea omului în păcat, a unei vieți sănătoase și longevive. Vîrsta metusalemică a primelor generații de oameni care i-au urmat lui Adam este o mărturie evidentă în acest sens.

De-a lungul istoriei poporului lui Dumnezeu, biblia face mereu referire la o anumită conduită alimentară care trebuia să caracterizeze viața acestui popor.

Cei 430 de ani de robie în Egipt au însemnat o perioadă de degradare fizică, morală și spirituală a poporului, consecință a practicilor idolatre și a unei diete în care predominau carnea și excitantele.

După ieșirea din Egipt, una din primele măsuri instituite de Dumnezeu în poporul Său a fost Reforma Sanitară, care consta într-o serie de reglementări privind alimentația, munca, odihna, terapia și o legislație sanitară foarte austeră. Era nevoie de o astfel de Reformă Sanitară pentru ca poporul să fie pregătit a intra în Tara Făgăduinței — Canaanul pămîntesc, scopul acesteia fiind și atunci, și azi, sfințirea vieții.

Dincolo de aspectul material al confortului vieții, cu maximum de avantaj pentru sănătate fizică, Reforma Sanitară și atunci, și astăzi și în veci, asigură în cel mai înalt grad sănătatea psihică, conservă discernămintul spiritual care păstrează mintea trează și limpede, receptivă la soliile de har ale lui Dumnezeu, la lumina adevărului prezent.

Accastă Reformă Sanitară simbolizată prin ulcioul de aur cu mană, tablele de piatră cu cele 10 porunci (voința exprimată a lui Dumnezeu — Exod 20, 1 – 17), scrise de degetul lui Dumnezeu și toiagul înfrunzit al lui Aron (simbol al ordinii în organizația bisericii), aveau să fie consacrate ca principii sacre de viață. Cele trei obiecte simbolice erau păstrate cu sfințenie în chivotul legămîntului din Sanctuarul pămîntesc (Evrei 9, 4), construit pe vremea lui Moise, la porunca lui Dumnezeu, avînd ca model originalul ceresc al Sanctuarului, arătat lui Moise pe Muntele Sinai, de Însuși Dumnezeu (Exodul 25, 8, 9).

Prosperitatea fizică, morală și spirituală a poporului, atunci, acum și în veci, precum și rămînerea lui Dumnezeu în mijlocul lor, depindeau de ascultarea necondiționată față de aceste principii vitale (Exod 19, 5; Deut. 28, 9 – 14; Exod 23, 25; Matei 7, 21).

Subiectul Reformei Sanitare, ca parte integrantă a lucrării de evanghelizare, a fost reactualizat și prezentat lumii prin serva Domului, Ellen Gold White, în anul 1863, după cum ea însăși mărturisește:

„În casa fratelui A. Hilliard, din Otsego, Michigan, S.U.A., la 6 iunie 1863, mi-a fost arătat în viziune marele subiect al Reformei Sanitare”. (Selected Messages, vol. 3, p. 276, orig.).

De la acea dată și pînă în anul 1915 cînd a trecut la odihnă, după o viață de trudă și osteneală în via Domnului, scrierile sorei White sînt pline de sfaturi practice privind păstrarea sănătății depline, fizice și spirituale, sfaturi care și-au păstrat valoarea și importanța lor de-a lungul anilor.

Valoarea Reformei Sanitare este cu atît mai mare cu cît ne dăm seama că vremurile în care trăim au aceeași valoare istorică, precum a avut și în vremea lui Ioan Botezătorul, profețită în cartea proorocului Isaia: Un glas strigă: „Pregătiți în pustie calea Domnului, neteziți în locuri uscate un drum pentru Dumnezeul nostru” (Isaia 40, 3; Matei 3, 3).

„Ani de zile Dumnezeu a atras mereu atenția poporului Său asupra Reformei Sanitare. Aceasta este una din marile ramuri ale lucrării de pregătire a oamenilor pentru venirea Domnului. Ioan Botezătorul ieși în spiritul și în puterea lui Ilie, să pregătească calea Domnului și să întoarcă pe popor la înțelepciunea dreptilor. El preînchipuia pe cei din ziua de apoi, cărora Dumnezeu le-a încredințat adevăruri sfinte de prezentat oamenilor, ca să-i pregătească pentru a doua venire a Domnului. Ioan era un reformator. Îngerul Gabriel, venind direct din cer, dădu învățături despre reforma sanitară tatălui și mamei lui

Ioan. El zise că fiul lor nu trebuia să bea nici vin, nici băutură îmbătătoare și că el va fi umplut cu spiritul Sfânt de la naștere.

Ioan se despărți de prietenii săi și de viața îmbelugată și lăxă. Simplitatea îmbrăcăminții lui, o haină din păr de cămilă, era o continuă mustrare pentru extravaganta și dorința de a fi arătoși cu care se îmbracă preoții iudei și oamenii în general. Mincarea sa, pur vegetală, roșcove și miere sălbatică, era o mustrare pentru satisfacerea apetitului și pentru îmbuibarea care domnea pretutindeni. Profetul Maleahi zicea: „Iată, Eu vă trimit pe Profetul Ilie, înainte de a veni ziua cea mare și înfricoșată a lui Dumnezeu; și el va întoarce inimile părinților la copii și inimile copiilor la părinți”. Prin aceasta, Profetul descrie caracterul lucrării. Cei care au de pregătit calea pentru a doua venire a Domnului sînt reprezentați prin profetul Ilie, la fel după cum și Ioan veni în spiritul lui Ilie, să pregătească el calea pentru prima venire a Domnului.

Marele subiect al reformei ar trebui mult pus în discuție, iar mintea publicului trezită. Cumpătarea în toate trebuie pusă în legătură cu solia, spre a întoarce pe poporul lui Dumnezeu de la idolatria lor, de la îmbuibare și de la extravaganta în îmbrăcăminte și în altele”. 3 Testimonies, p. 61–64, orig. (1872).

În cele ce urmează vom cita cîteva paragrafe cu valoarea medicală din literatura religioasă, scrisă de această servă a Domnului sub inspirația Duhului Sfânt.

„Sîntem datori să știm cum să ne păstrăm corpul în cea mai bună stare de sănătate și este o datorie sfîntă să trăim după lumina pe care ne-a dat-o Dumnezeu cu atîta bunătate. Dacă închidem ochii față de lumină, de teamă ca să nu vedem relele de care nu sîntem voioși să ne lăsăm, prin aceasta, păcatele noastre nu se fac mai mici, ci mai mari. Dacă ne abatem de la lumină într-unele, atunci ne vom abate și în altele. Este un păcat tot atît de mare de a călca legile ființei noastre ca și de a călca cele zece porunci; căci nu putem face nici una nici alta, fără a călca Legea lui Dumnezeu. Nu putem iubi pe Domnul din toată inima, din tot cugetul, din tot sufletul și din toată puterea, cît timp ținem la apetitul, la poftele și la gusturile noastre și le iubim mai mult decît pe Domnul. Zilnic scădem din puterea de a preamări pe Dumnezeu cu toată țîria și din tot cugetul nostru. Prin obiceiurile noastre rele, slăbim chiar puterea vieții acesteia și mai zicem că sîntem urmașii Domnului Hristos și că ne pregătim pentru viața cea nemuritoare”. 2 Testimonies, p. 70, 71 (1868).

„Reforma în dietă să fie progresivă. Oamenii să fie învățați cum să pregătească hrana fără a mai folosi lapte sau unt. Spuneți-le că în curînd va veni timpul cînd nu va mai fi ceva sigur de a mai consuma ouă, lapte, smîntînă sau unt, deoarece bolile animalelor sporesc odată cu sporirea nelegiurii oamenilor. S-a apropiat timpul cînd, din pricina nedreptății neamului decăzut, toate animalele vor geme sub bolile care bîntuie ca un blestem pămîntul nostru.

Dumnezeu va da poporului Său îndeminare și pricepere să pregătească alimente sănătoase fără lucrurile acestea. Membrii noștri să lase la o parte toate rețetele nesănătoase. (1902), 7 Testimonies, p. 135.

„Efectul influenței dinainte de naștere este privit de mulți părinți ca o chestiune de puțină însemnătate, însă cerul nu îl privește tot așa. Solia trimisă printr-un înger al lui Dumnezeu și dată în două rînduri în chipul cel mai solemn arată că merită cea mai mare atenție din partea noastră.

Prin cuvintele spuse unei mame, Dumnezeu vorbește tuturor mamelor din fiecare veac. „Să ia aminte”, spune îngerul: „ca să păzească de toate cele ce i-am poruncit”. Binele copilului va fi înfrînit de obiceiurile mamei. Gusturile și patimile ei trebuie să fie conduse după principiu. Dacă ea dorește să împlinească planul lui Dumnezeu cu ea dîndu-i un copil, atunci este ceva pe care ea trebuie să-l evite, ceva față de care să se împotrivească. Dacă înainte de nașterea copilului ea se lasă în voia poftelor, dacă este egoistă, nerăb-

dătoare și impunătoare, aceste trăsături vor fi reflectate în dispoziția copilului. Astfel mulți copii au primit drept dar de naștere niște tendințe spre rău aproape de nevindecate.

Dar dacă mama aderă cu hotărîre la principiile cele bune, dacă este cumpătată și plină de spiritul abnegației, dacă este blîndă, nobilă și neegoistă, ea poate da copilului său aceleași prețioase trăsături ale caracterului. Foarte lămurită era porunca ce oprea pe mamă de a folosi vin. Fiecare picătură de băutură tare luată de ea pentru satisfacerea gustului, primejduiește sănătatea fizică, mintală și morală a copilului și este un păcat direct contra Creatorului ei.

Mulți își dau cu părerea că trebuie împiedicată orice dorință a mamei; că dacă dorește ceva de mîncare, ce poate fi vătămător, ea trebuie imediat să-și satisfacă pofta. O asemenea părere este greșită și dăunătoare. În nici un caz însă nu trebuie neglijate nevoile mamei din punct de vedere fizic.

De ea depind două vieți și dorințele ei trebuie luate în seamă cu multă iubire și nevoile ei împlinite cu toată inima. Dar în această vreme, mai presus decît orice altceva, ea trebuie să evite atît în alimentație, cît și în orice altă direcție tot ce ar putea micșora puterea fizică sau mintală. Prin însăși porunca lui Dumnezeu, ea este pusă sub cea mai solemnă obligație de a exercita stăpînire de sine”. Ministry of Healing, p. 271 (1905).

„Cuvintele rostite soției lui Manoah (Judecători 13, 4), cuprind un adevăr pe care mamele de azi bine ar face dacă l-ar cerceta. Vorbînd acestei mame, Domnul a vorbit tuturor mamelor îngrijorate, întristate, din timpul acela și tuturor mamelor din generațiile următoare. Da, fiecare mamă poate să-și înțeleagă datoria. Ea poate să știe că mai mult depinde caracterul copiilor ei de deprinderile ei înainte de nașterea lor și de străduințele ei personale după nașterea lor, decît de avantajele sau dezavantajele exterioare.

„Să se ferească”, spunea îngerul. Ea să fie gata să se împotrivească ispitei. Poftele și pasiunile ei trebuie să fie stăpînite de principii. Despre fiecare mamă se poate spune: „Să se ferească”. Ea are întotdeauna ceva de care să se ferească, ceva împotriva căruia să lupte fără încetare, dacă împlinește scopul pe care Dumnezeu îl are cu ea cînd i-a dat un copil...

Mama care este un învățător corespunzător pentru copiii ei trebuie să-și formeze deprinderi de lepădare și stăpînire de sine; deoarece ea le transmite propriile ei însușiri, propriile ei trăsături tari sau slabe de caracter. Lucrul acesta îl înțelege vrăjmașul sufletelor mai bine decît mulți părinți. El va atrage pe mamă în ispite, știînd că dacă nu se împotrivește, el poate să influențeze prin ea pe copilul ei. Unica nădejde a mamei este la Dumnezeu. Ea poate alerța la El căutînd har și țîrie. Ea nu va căuta ajutor în zadar. El o va face în stare să transmită odraslelor ei însușiri care îi vor ajuta să aibă izbîndă în viața de acum și să cîștige viața veșnică”. Signs, 25 febr. 1902.

Întrebarea taților și mamelor ar trebui să fie: „Ce să facem copilului care ni se va naște”? Am înfățișat cititorului ce a spus Dumnezeu cu privire la felul cum să se poarte mama înainte de nașterea copilului ei. Dar lucrurile nu se sîrșesc aici. Îngerul Gabriel a fost trimis din locurile cerești să dea îndrumări pentru îngrijirea copiilor, după ce s-au născut ca părinții să poată înțelege pe deplin datoria lor.

Aproape de timpul celei dintîi veniri a Domnului Hristos, îngerul Gabriel a mers la Zaharia cu o solie asemănătoare cu aceea dată lui Manoah. Bătrînului preot i s-a spus că soția lui urma să nască un fiu, care va purta numele Ioan. „El va fi pentru tine o pricină de bucurie și veselie”, a spus îngerul, „și mulți se vor bucura de nașterea lui. Căci va fi mare înaintea Domnului. Nu va bea nici vin, nici băutură amețitoare și se va umple de Duhul Sfînt”. Copilul acesta făgăduit trebuia să crească în deprinderi de mare cumpătate. Lui trebuia să i se încredințeze o mare lucrare de reformațiune, pentru a pregăti calea Domnului Hristos. În popor domnea necumpătate în toate felurile. Îngăduirea de sine la vin și alimente costisitoare scădea puterea corpului și înjosca moravurile în așa măsură,



încît nici cele mai înspăimîntătoare crime nu se păreau a fi păcătoase, Glasul lui Ioan trebuia să răsună din pustietate, muștrind fără cruțare îngăduințele ticăloase ale poporului și chiar deprinderile lui abstinente trebuiau să fie o muștrare pentru necumpătarea timpului său...

Fiecare mamă ar trebui să se străduiască să-și potrivească deprinderile cu voința lui Dumnezeu, pentru ca să poată lucra în armonie cu el pentru a-și apăra copiii de viciile nimicitoare de viață și sănătate din zilele noastre. Mamele să caute neîntîrziat o legătură bună cu Creatorul lor pentru ca să poată clădi prin mila Lui în jurul copiilor lor o cetățuie împotriva risipei și necumpătării. Dacă mamele s-ar purta în felul acesta, ar putea vedea pe copiii lor, ca și pe tinărul Daniel, cum ajung la mare înălțime în cele morale și intelectuale, fiind o binecuvîntare pentru societate și o onoare pentru Creatorul lor". Dietă și hrană, p. 196, 197.

„Hrana cea mai bună pentru copil este aceea pe care o dă natura. El să nu fie lipsit fără rost de această hrană. E ceva crud ca o mamă, de dragul liniștii ei, sau ca să poată petrece în lume să caute să scape de slujba duioasă de a-și hrăni copilul.

Mama care lasă ca altele să-și hrănească copilul ar trebui să ia bine seama la urmă. Într-o măsură mai mare sau mai mică, doica dă din firea ei, din temperamentul ei, copilului pe care-l alăptează". Dietă și hrană, p. 196.

„Pentru a se ține pas cu moda, s-a abuzat de natură, în loc să se țină seama de ea. Mamele adesea depind de o doică sau biberonul e pus în locul pieptului mamei. Una din datoriile cele mai delicate și mai aducătoare de mulți pe care le poate îndeplini mama pentru firavul ei pruncușor, care contopește viața lui cu a ei și care trezește cele mai sfinte sentimente în inima mamelor, este jertfirea nebunicii ucigătoare a modei.

Sînt mame gata să jefzească datoriile lor materne de a îngriji de copiii lor, numai pentru căle o prea multă bătaie de cap să se țină legate de pruncul lor, care este chiar rodul trupului lor. Salonul de bal și scenele excitante ale plăcerilor au avut influența de a îndobitoci în cele simțiri ale sufletului. Acestea au fost mai atrăgătoare pentru mama ahtiată după mode, decît datoriile materne față de copiii ei. Poate că ea dă undeva la o doică copilul ei, afară din casă, pentru a îndeplini în locul ei îndatoriri care hotărît i-ar reveni numai ei. Deprinderile ei greșite fac ca aceste datorii, la a căror împlinire ar trebui să simtă bucurie să fie pentru ea ceva neplăcut, deoarece grija pentru copiii ei va fi în conflict cu cerințele vieții mondene. O persoană străină împlinește datoriile mamei și dă de la pieptul ei hrana care întreține viața.

Și nu e numai atît. Persoana aceea împrumută și felul ei de purtare și de simțire copilului pe care-l îngrijește. Dacă doica este o ființă de rînd, pătimașă și lipsită de judecată; dacă nu ține seama de principiile moralității, copilul va ajunge, aproape sigur, să-i semene în totul. Același singe care curge în vinete doicii se află și în copil. Mamele care aruncă în felul acesta pe copii în brațele lor și refuză de a-și împlini datoriile materne, deoarece acestea sînt o povară pe care ele nu o pot îndeplini bine, cîtă vreme sînt devotate modei, nu sînt vrednice de numele de mamă. Ele înjosec instinctele nobile și însușirile sfinte feminine și aleg să fie niște fluturași ai plăcerilor moderne, simțindu-și mai puțin răspunderile față de urmașii lor decît dobitoacele necuvîntătoare. Multe mame pun biberonul în locul pieptului. Lucrul acesta este trebuincios, pentru că nu au hrană pentru copiii lor. Dar în nouă cazuri din zece, deprinderile lor rele în îmbrăcăminte și mîncare, pe care le au din copilărie, au atras asupra-le schilodirea aceasta, că nu pot să-și îndeplinească îndatoririle pe care natura le-a rînduit să le facă...

Totdeauna am avut simțul acesta că o dovadă de răceală și de asprime este ca să îndepărtezi pe copii de la pieptul mamei și să-i hrănești cu sticla. În cazul acesta, să se aibă cea mai mare grijă, ca laptele să fie de la o vacă sănătoasă și ca atît laptele cît și sticla să

fie desăvîrșit de curate. Lucrul acesta se trece deseori cu vederea și ca urmare, pruncul e făcut să sufere în zadar. Tulburări de stomac și intestine îl pîndesc și pruncul vrednic de milă se îmbolnăvește, chiar dacă s-a născut sănătos". Dietă și hrană, p. 196, 197.

Cea dintîi educație pe care copiii ar trebui să o primească de la mamele lor încă din pruncie este aceea cu privire la sănătatea corpului. Să li se îngăduie numai hrană simplă, din acea calitate care să le păstreze sănătatea cea mai bună și aceasta să li se dea la timpuri regulate, nu mai des de trei ori pe zi și două mese ar fi chiar mai bine decît trei. Dacă copiii sînt bine disciplinați, curînd își vor da seama că nu pot primi nimic dacă pîng sau se supără. O mamă care judecă bine va lucra pentru educația copiilor ei, nu gîndind să scape în clipele de față de grijă ci gîndind mai mult la binele lor viitor. Și avînd aceasta în gînd, va învăța pe copii lecția însemnată a stăpînirii poftelor și lepădării de sine, ca ei să mînce și să bea și să se îmbrace așa ca să poată fi sănătoși". Dietă și hrană, p. 198.

„N-ar trebui să lăsați pe copiii voștri să mînce bombone, fructe, nuci, sau orice fel de aliment, între orele meselor. Două mese sînt pentru ei mai bune decît trei. Dacă părinții dau exemplu și lucrează după principiu, copiii repede vor face și ei la fel. Neregularitatea în mîncare nimicește vicioiușea sănătoasă a organelor digestive; și cînd copiii voștri vin la masă, ei nu simt plăcere pentru o hrană sănătoasă; pofta lor cere ceva ce le este dăunător. De multe ori copiii voștri au avut călduri și friguri pricinuite de alimentația greșită, cînd părinții au fost vinovați de boala lor. E datoria părinților să ia seama ca copiii să-și formeze deprinderi care aduc sănătate și prin aceasta scapă de multe necazuri". Dietă și hrană 198.

„Părinții trebuie să-și pună ca cea dintîi țintă a lor de a învăța să procedeze cum trebuie cu copiii lor, pentru că să le poată asigura minti și corpuri sănătoase. Principiile cumpătării trebuie să fie introduse în toate amănuntele vieții de familie. Copiii trebuie învățați stăpînirea de sine și pe cît posibil să li se întipărească aceasta, încă din copilărie. Învățați pe micuți ca să mînce; și că voința trebuie stăpînită printr-o minte liniștită și inteligentă". Sfaturi pentru sănătate, p. 92.

„Deprindeți pe copiii voștri să aibă repulsie față de substanțele ațîțitoare. Cît de mulți sînt acci care fără să-și dea seama, nutresc în ei pofta după lucrurile acestea. În Europa am văzut doici care duc paharul de vin sau de bere la buzele copilășilor nevinovați și în felul acesta cultivă în ei gustul după substanțe ațîțitoare. Pe măsură ce cresc, se deprind tot mai mult cu aceste lucruri pînă cînd puțin cîte puțin sînt biruiți, trec de hotărul de unde ar mai fi putut fi ajutați și în cele din urmă iau loc în mormîntul bețivului.

Dar numai în felul acesta se pervertește și se face din apetit o cursă.

Hrana este de multe ori de așa fel încît trezește pofta după băuturi ațîțitoare.

Mîncăruri scumpe sînt puse în fața copiilor — alimente ațîțitoare, sosuri grele, prăjituri și patiserii. Hrana aceasta cu foarte multe arome irită stomacul și dă naștere la pofta după substanțe ațîțitoare mai tari. Nu numai că apetitul este momit cu alimente nepotrivite, din care se îngăduie copiilor să mînce din belșug la masă, dar li se îngăduie să mînce și între orele de masă și de la vîrsta de doisprezece sau paisprezece ani sînt dispeptici în toată puterea cuvîntului.

Poate ați văzut vrodată cum arată stomacul unuia care consumă băuturi tari. O stare asemănătoare se produce prin întrebuințarea substanțelor arome ațîțitoare. Avînd stomacul în așa stare, există și o poftă după mai mult, pentru a face față cerințelor apetitului, ceva mai tare și tot mai tare. Apoi găsiți pe fiii voștri pe stradă învățînd să fumeze". Dietă și hrană, p. 204.

„Este cu neputință acelor care lasă frinele pe mîna apetitului să ajungă la desăvîrșire creștină. Simțurile morale la copiii voștri nu pot fi trezite ușor, dacă nu luați seama la alegerea hranei. Multe mame așază o masă care e o cursă pentru familia ei. Mîncăruri cu carne, unt, brînză, aluaturi bogate, alimente bogate în arome și condimente sînt consu-

mate din belșug de tânăr și bătrân. Lucrurile acestea își fac partea pentru a tulbura stomacul, a ațîta nervii și a slăbi puterea minții. Organele producătoare de singe nu pot preschimba astfel de lucruri în singe bun. Grăsimea prăjită din mîncare face și mai greoaie digestia. Efectul brinzei este distrugător. Pînea făcută din făină fină nu poate da corpului hrana care se poate găsi în pînea din făină de grîu integrală. Folosirea ei fără încetare nu va ține corpul în starea cea mai bună. Substanțele aromate la început irită mucoasa subțire a acestui înveliș delicat. Singele se înfierbîntă, se trezesc pornirile animalee, în timp ce puterile intelectuale slăbesc și ajung serve ale patimilor josnice. Mama ar trebui să cerceteze cum să pună în fața familiei ei o dietă simplă dar hrănitoare". Dietă și hrană, p. 204.

„E îngrozitoare puterea lui Satana asupra tineretului din timpul acesta. Dacă mintea copiilor noștri nu este bine cumpănită prin principii religioase, moralitatea lor se va strica prin exemplele vicioase ale celor cu care sînt în legătură. Primejdia cea mai mare pentru tineret vine de acolo că nu se stăpînesc. Părinții îngăduitori nu deprind pe copiii lor cu lepădarea de sine. Chiar hrana pe care le-o pun în față e de așa fel că le irită stomacul. Ațîțarea acestă, născută în felul acesta, este dusă mai departe la creier și ca urmare se trezesc pasiunile. Nu se poate repeta destul de des că ceea ce este dus în stomac atinge nu numai trupul, dar în cele din urmă și mintea. Alimentele de rînd și ațîțătoare înfierbîntă singele, excită sistemul nervos și prea deseori îndobitocesc simțurile morale, astfel încît rațiunea și conștiința sînt trecute de pornirile firești. Este greu și adesea aproape cu neputință pentru cineva care este necumpătat în dietă, să exerce răbdare și stăpînire de sine. Este deci de cea mai mare însemnătate să îngăduim copiilor, al căror caracter este încă neformat, să aibă numai alimente sănătoase și neexcitante. Din iubire, Tatăl nostru cere să trimis lumina Reformei Sanitare, pentru a ne apăra de relele care rezultă dintr-o neînfrînă lăsară în voia poftelor". Dietă și hrană, p. 210.

„Tatăl și mamele, priveghiați în rugăciune. Stați de pază împotriva necumpătării de orice fel. Învățați pe copiii voștri principiile Reformei Sanitare. Învățați-i de care lucruri trebuie să se ferească pentru a păstra sănătatea. Minia lui Dumnezeu a și început să cadă asupra fiilor neascultării. Ce fel de crime, ce fel de păcate, ce fel de purtări nelegiuite se descoperă pretutindeni! Ca popor, noi trebuie să punem multă grijă în a păzi pe copiii noștri de tovarășile stricate". Dietă și hrană, p. 211.

„Gîndiți-vă mereu că marel scop al Reformei Sanitare este de a asigura cea mai înaltă dezvoltare a minții, a sufletului și a corpului. Toate legile naturii — care sînt legi ale lui Dumnezeu, sînt puse spre binele nostru. Ascultarea de ele ne va asigura sănătatea și fericirea în viața aceasta și ne va ajuta să ne pregătim pentru viața viitoare". Dietă și hrană, p. 22.

„Dumnezeu dorește ca noi să ajungem idealul de perfecțiune, făcut posibil pentru noi prin darul Domnului Hristos. El cere de la noi să alegem cele drepte, să intrăm în legătură cu puterile cerești și să adoptăm principiile și cuvintele de viață, care vor reface în noi chipul lui Dumnezeu. Domnul ne-a descoperit principiile vieții în Cuvîntul Său scris și în marea carte a naturii create de El. Noi toți sîntem datori să luăm cunoștință de aceste principii și — în deplină supunere față de ele — să conlucrăm cu Dumnezeu la restabilirea sănătății corpului și a sufletului nostru". Dietă și hrană, p. 16.

„Trebuie să dobîndim cunoștințe cu privire la cum să mîncăm, cum să bem și cum să ne îmbrăcăm ca să ne păstrăm sănătatea. Boala este pricinuită de călcarea legilor sănătății. Prima noastră datorie față de Dumnezeu, față de noi înșine și față de semenii noștri este să ascultăm de legile lui Dumnezeu, adică și de legile sănătății. Dacă sîntem bolnavi, ajungem o grea sarcină pentru prietenii noștri și neînstare să ne îndeplinim datoriile către familia și către cei de aproape ai noștri. Iar cînd moartea timpurie sosește ca urmare a călcării legilor sănătății, atunci pricinuim întristare și suferință altora, lipsim pe cei de

aproape ai noștri de ajutorul pe care eram datori să li-l dăm în viață, lipsim familiile noastre de sprijinul și de confortul ce trebuia să li-l asigurăm și lipsim și pe Dumnezeu de serviciul cerut de El pentru preamărirea Sa. Atunci, nu sîntem noi, oare, în sensul cel mai rău, călcători ai Legii lui Dumnezeu"? Dietă și hrană, p. 20 — 21.

„Domnul a lăsat să lumineze lumina Sa asupra-ne în aceste zile din urmă, pentru ca obscuritatea și întunericul, adunate din generațiile trecute, din cauza vieții pacatoase, să poată fi împrăstiate, în oarecare măsură și întregul convoi de rele de pe urma necumpătării în mîncare și băutură să poată fi redus.

Domnul, în înțelepciunea Sa, dorea să aducă pe poporul Său într-o așa poziție, încît ei să fie deosebiți de lume în spirit și în practică, așa ca fiii lor să nu poată fi duși ușor la idolatrie, sau să fie molipsiți de stricăciunea predominantă a lumii. Dorința lui Dumnezeu este ca părinții credincioși și copiii lor să se facă cunoscuți ca reprezentanți ai lui Hristos și candidați ai vieții veșnice. Toți cei ajunși părtași de firea dumnezeiască sînt scăpați de stricăciunea care este în lume prin pofte. Este imposibil pentru cei ce se dedau poftelor și apetitului să ajungă perfecțiunea creștină". Dietă și hrană, p. 21.

„Pentru păstrarea sănătății este necesară cumpătarea în toate: cumpătarea în muncă, cumpătarea la mîncare și la băutură. Tatăl nostru cere să trimis lumina Reformei Sanitare ca să ne apere de relele provenite din pofte înjositoare și pentru ca cei care iubesc curătenia și sfințenia să știe să folosească cu înțelepciune toate cele bune pe care le-a lăsat El pentru noi; și ca, practicînd cumpătarea în viața de toate zilele, ei să poată fi sfințiți prin adevăr". Dietă și hrană, p. 22.

„Mi s-a arătat că principiile ce ne-au fost date la începutul acestei solii sînt tot atît de însemnate și trebuie să fie privite cu tot atîtă conștiințiozitate și astăzi ca și atunci. Sînt unii care niciodată n-au urmat lumina dată cu privire la dietă. A venit timpul să scoatem lumina de sub obroc și să o lăsăm să strălucească în raze limpezi și strălucitoare. Principiile unui trai sănătos înseamnă mult, atît pentru noi ca individ, cît și pentru toți ca popor.

Toți sînt încercați acum și puși la probă. Am fost botezați în Hristos și dacă ne vom face partea de a ne despărți de tot ceea ce ne-ar trage în jos și ar face din noi ceea ce n-ar trebui să fim, ni se va da tîrîe pentru a crește în Domnul Hristos, care este capul nostru cel viu și vom vedea mîntuirea lui Dumnezeu.

Numai cînd avem pricepere în ce privește principiile unei vieți sănătoase, putem să fim treziți pe deplin a vedea relele care decurg dintr-o dietă nesănătoasă. Acei care după ce și-au văzut greșelile au curajul să-și schimbe deprinderile, vor vedea că lucrarea aceasta de schimbare cere luptă și stăruință; dar o dată ce s-au format gusturi sănătoase, își vor da seama că folosirea alimentelor pe care mai înainte le socoteau nevătămătoare, pregătea încet dar sigur calea pentru dispepsie și pentru alte boli". Dietă și hrană, p. 22.

„Reforma Sanitară este o ramură a lucrării speciale, pe care o face Dumnezeu în folosul poporului Său...

Văzui că motivul pentru care Dumnezeu nu ascultă mai deplin rugăciunile servilor Săi pentru cei bolnavi dintre noi este faptul că El nu poate fi preamărit prin ascultarea rugăciunilor acestora, cît timp ei calcă legile sănătății. Și am mai văzut de asemenea, că Reforma Sanitară și instituțiile sanitare sînt rînduite de Domnul, să pregătească astfel calea, pentru ca rugăciunile credinței să fie deplin ascultate. Credința și faptele bune trebuie să meargă mină în mină pentru ușurarea suferințelor celor bolnavi dintre noi și pentru pregătirea lor, ca să preamărească pe Dumnezeu aici și să fie mîntuiți la venirea Domnului". Dietă și hrană, p. 24.

„Mi s-a arătat că Reforma Sanitară este o parte din solia ingerului al treilea și tot atît de strîns legată de aceasta, cum este legată mina și brațul de corpul omenesc. Văzui că noi ca popor trebuie să facem mișcare de înaintare în această mare lucrare. Predicatorii și



poporul trebuie să lucreze în plin acord. Poporul lui Dumnezeu nu este pregătit pentru strigătul cel mare al ingerului al treilea. Ei au de făcut o lucrare pentru ei înșiși, pe care nu trebuie să lase să o facă Dumnezeu pentru ei. El le-a dat lor lucrarea aceasta să o facă. Ea este o lucrare pe care trebuie să o facă fiecare pentru sine; nu o poate face unul pentru altul. „Având deci aceste făgăduințe, prea iubiții mei, să ne curățim pe noi înșine de orice închinăciune a corpului și a spiritului și să desăvârșim sfințenia în temere de Dumnezeu”.

Îmbuibarea este păcatul dominant al veacului acestuia. Apetitul și poftele robesc bărbați și femei, întunecă mintea lor și amortesc simțurile morale în așa grad, încât ei nu mai prețuiesc sfintele și înalte adevăruri din Cuvântul lui Dumnezeu. Pornirile josnice stăpinesc pe oameni.

Spre a fi pregătiți pentru trecerea la mărire, copiii lui Dumnezeu trebuie să se cunoască pe ei înșiși. Ei trebuie să înțeleagă cu privire la propria lor construcție fizică, că trebuie să ajungă în stare să exclaimă cu Psalmistul: „Îți mulțumesc, Doamne, că sînt făcut în chip atît de înfricoșat și minunat”. Ei trebuie întotdeauna să-și țină apetitul supus forțelor morale și intelectuale. Corpul trebuie să fie servul minții, iar nu mintea serva corpului”. (Dietă și hrană, p. 30).

Ingerul zice: „Stăpîniți-vă de la pofetele trupesti, care se luptă împotriva sufletului”. Voi v-ați poticnit de Reforma Sanitară. Ea vă apare ca o anexă ne trebuincioasă a adevărului. Dar nu este așa; ci ea este o parte din adevăr. Aici este înaintea voastră o lucrare care vă va constrînge și mai mult și va constitui mai mult decît orice o piatră de încercare pentru voi. Cît timp veți sta pe gînduri și veți rămîne înapoi, nepunînd mina pe binecuvîntarea pe care aveți privilegiul de a o primi, veți pierde foarte mult. Voi vă poticniți chiar de binecuvîntarea pe care Domnul v-a pus-o în cale, ca să facă progresul vostru mai puțin greu. Satana prezintă aceasta înaintea voastră, în legătură cu o mulțime de piedici, ca voi să vă împotriviți la ceea ce v-ar fi totmai de cel mai mare folos, căci ar însemna pentru voi sănătate fizică și spirituală”. (Dietă și hrană, p. 35).

„Acei care au primit învățătură cu privire la răul care decurge din folosirea cărnii ca aliment, a ceaiului negru și a cafelei, precum și a combinațiilor alimentare bogate și nesănătoase și care sînt hotărîți să facă cu Dumnezeu legămînt prin sacrificiu, nu vor continua a se lăsa în voia poftelor pentru un aliment despre care ei știu bine că este nesănătos. Dumnezeu cere ca pofta să fie curățită și să se practice jertfirea de sine cînd e vorba de lucrurile acelea care nu sînt bune. Lucrarea aceasta trebuie să se facă înainte ca poporul său să poată sta înaintea Lui ca un popor desăvîrșit.

Rămășița poporului lui Dumnezeu trebuie să fie formată din oameni pocăiți. Vestirea solici acestuia trebuie să aibă rezultat pocăință și sfințirea sufletelor. Trebuie să simțim puterea Duhului lui Dumnezeu în mișcarea aceasta. Solia aceasta este minunată și precisă; ea înseamnă totul pentru cel care o primește și trebuie să fie vestită cu un strigăt puternic. Noi trebuie să avem o credință sinceră și stăruitoare că solia aceasta va înainta într-o însemnătate tot mai mare pînă la sfîrșitul timpului”. (Dietă și hrană p. 33).

„Chiar dacă sînteți stricți în ce privește calitatea hranei voastre, preamăriți voi pe Dumnezeu în corpul și în spiritul vostru, care sînt ale Lui, și mînceați voi numai o potrivită cantitate de hrană de fiecare dată? Cei care își încarcă stomacul cu mîncare multă nu mai pot înțelege și prețui adevărul, cînd îl aud. Ei nu mai pot trezi simțurile adormite ale minții, ca să-și dea seama de valoarea lucrării de mîntuire și de marea jertfă adusă pentru omul decăzut. Pentru unii ca aceștia nu mai este cu putință să prețuiască marea, scumpa și nespuse bogată răsplată, care așteaptă pe biruatorii credincioși. Partea animalică din noi nu trebuie lăsată să conducă ființa noastră morală și intelectuală”. (Dietă și hrană p. 43).

„Sînt numai puțini care se ridică să înțeleagă cît de strînsă legătură este între dieta lor obișnuită și sănătatea, caracterul, putința lor de a folosi semenilor și soarta lor pentru veșnicie. Datoria celor ce au primit lumina din cer și au ajuns să vadă folosul trăirii ei este

să dea pe față mai mult interes pentru cei care sufăr din lipsă de cunoștință. Păstrătorii Sabatului, care așteaptă apropiata venire a Mîntuitorului, ar trebui să nu arate nici cea mai mică lipsă de interes pentru marea lucrare de Reformă Sanitară. Trebuie învățați și instruiți atît bărbați cît și femei, iar predicatorii și poporul trebuie să simtă că sarcina lucrării apasă asupra lor, de a interesa și pe alții, de a vesti această problemă și de a convinge și pe alții”. (Dietă și hrană, p. 46).

„Pentru că primii noștri părinți pierdută Paradisul prin satisfacerea apetitului, singura noastră speranță de recîstigare Paradisului este să stăpînim cu putere apetitul, poftele și pasiunile. Abstenența în ale mîncării și stăpînirea tuturor poftelor și pasiunilor vor apăra intelectul și vor da vigoare mintală și morală, făcînd pe oameni în stare să țină toate pornirile lor sub stăpînirea puterilor mai înalte și să facă deosebire între bine și rău și între ce este sînt și ce este profan. Toți cei care înțeleg după adevăr sacrificiul făcut de către Domnul Hristos, cînd părăsi căminul Său ceresc și veni pe lumea aceasta, ca prin propria Sa viață să arate oamenilor cum să se împotrivescă ispitei, se vor lepăda bucuros de eul lor propriu și vor alege să fie părtași cu Hristos la suferințele Sale”. (Dietă și hrană, p. 53).

„Necumpătarea în mîncare este adesea o cauză a bolii și atunci natura are nevoie mai mult decît orice, ca să fie eliberată de povara care a fost pusă asupra ei. În multe cazuri de boală, cel mai bun leac este ca pacientul să se lipsească de o masă sau două, pentru ca organele digestive, care au avut prea mult de lucru, să se poată odihni. O dietă numai din fructe timp de cîteva zile aduce multă ușurare celor ce lucrează mai mult cu creierul. De multe ori o scurtă perioadă de completă abținere de la mîncare, urmată apoi de mîncare cumpătată de alimente simple, are ca urmare însănătoșirea prin însăși eforturile naturii de a reface organismul. O dietă de abstenență timp de o lună sau două, va convinge pe mulți suferinzi că această cale a stăpînirii de sine este calea spre sănătate”. (Dietă și hrană, p. 270).

„Oriunde se pot cultiva fructe cu îmbelșugare ar trebui să se pregătească în mare măsură pentru iarnă, fie conservate, fie uscate. Fructele mici, ca de pildă stafidele, murele, căpsunile, fragii și coacăzele pot fi cultivate cu folos în multe locuri unde sînt prea puțin întrebunțate și cultivarea lor este trecută cu vederea.

Pentru conservele de casă să se folosească mai bine borcane de sticlă, nu cutii de metal. E mai ales nevoie ca fructele pentru conserve să fie în stare bună. Folosiți puțin zahăr și fierbeți numai atît ca să le puteți păstra bine. Pregătite în felul acesta, vor ține foarte bine locul fructelor proaspete.

Oriunde fructele uscate ca: struguri, prune, mere, pere, piersici și caise pot fi obținute ieftin, se va vedea că pot fi folosite ca articole principale ale dietei, într-o măsură mult mai mare ca de obicei și vor avea cele mai bune rezultate în ce privește sănătatea și vigoarea oricărei categorii de lucrători”. (Dietă și hrană, p. 271).

„Acei care mîncă carne nu mîncă decît cereale și vegetale din mîna a doua, pentru că animalul primește din aceste lucruri hrana care produce creșterea. Viața care era în grăunțe și vegetale trece la cel care le mîncă. Noi o primim atunci cînd mîncăm carnea animalului. Cu cît mai bine ar fi s-o luăm direct, mîncînd hrana pe care Dumnezeu a dat-o pentru folosul nostru”. (Dietă și hrană, p. 273.)

„De obicei, se folosește prea mult zahăr în alimentație. Prăjiturile, budincile, patise-riile, jeleurile, marmeladele, sînt cauze însemnate pentru tulburări gastrice. Mai ales, sînt dăunătoare amestecurile și budincile în care componentele mai de seamă sînt lapte, ouă și zahăr. Folosirea la un loc a laptelui și a zahărului în mare cantitate trebuie să fie evitată”. (Dietă și hrană, p. 287).

„Adesea am luat loc la masa fraților și surorilor și am văzut că dinșii foloseau o mare cantitate de lapte și de zahăr. Acestea îmbișesc organismul, irită organele digestive și dăunează creierului”. (Dietă și hrană, p. 290).

„Pentru că așa e moda, potrivit unui apetit bolnăvicios, mulți își umplu stomacul cu prăjituri complicate, cu plăcinte și budinci și cu tot felul de mâncăruri vătămătoare. Masa trebuie încărcată cu fel de fel de mâncăruri, altfel apetitul strict nu este mulțumit. Dimineața, acești sclavi ai apetitului lor stricat au respirația urât mirositoare și limba încărcată. Ei nu se bucură de o bună sănătate și chiar se miră din ce cauză suferă greutate în tot corpul, dureri de cap, sau alte neplăceri”. (Dietă și hrană, p. 291).

„Multe persoane se pricep cum să pregătească diferite prăjituri, dar prăjitura nu este hrana cea mai bună. Prăjiturile dulci, budincile dulci și patiseriile vor tulbura organele digestive și pentru ce ar trebui să ispitim pe cei care înconjoară masa, punându-le înaintea lucruri de felul acesta”. (Dietă și hrană, p. 291).

„Alimentele cu carne, prăjiturile bogate și plăcintele pregătite cu arome de tot soiul nu formează dieta cea mai sănătoasă și hrănitoare”. (Dietă și hrană, p. 292).

„Cei ce susțin Reforma Sanitară să se silească serios a face din ea tot ce trebuie să fie. Ei înșiși să lase la o parte orice lucru vătămător sănătății. Să folosească numai hrană simplă și sănătoasă. Fructele sînt foarte bune și scutesc de grija gătitului. Lăsați la o parte cocărele complicate, prăjiturile și alte mâncăruri pregătite pentru ațîțarea poftelor. Mîncăți mai puține feluri de mâncare la aceeași masă și mîncăți cu mulțumire”. (Dietă și hrană, p. 292).

„O plăcintă ușoară și simplă se poate servi ca desert, dar dacă cineva mîncă două sau trei bucăți numai ca să-și mulțumească pofta lui neastîmpărată, acela nu mai e în stare de a servi lui Dumnezeu. Unii după ce au mîncat mult din alte feluri, vor lua desertul, nu pentru că au nevoie de el, ci pentru că e plăcut la gust. Dacă li se dă îndemnul să mai ia o bucată, ispita este prea mare ca să i se poată împotrivi și se adaugă două sau trei bucăți de plăcintă la povara care deja e pusă asupra stomacului. Acela care va face aceasta nu s-a deprins cu lepădarea de sine. Victima poftelor de a mîncă este în așa fel stăpînită de felul său de a se purta încît nu poate să-și dea seama cît de mult rău își face”. (Dietă și hrană, p. 292).

„Cei care sînt adepți ai reformei în ale sănătății să-și aducă aminte că pot face rău prin publicarea de rețete care nu recomandă reforma sanitară. Trebuie să se dea pe față multă grijă cînd se oferă rețete pentru prăjituri și patiserii. Dacă la desert se consumă prăjituri dulci, cu lapte sau cremă, se va da naștere la fermentații în stomac și apoi punctele slabe ale organismului vor da pe față ce s-a întîmplat. Creierul va fi atins de tulburarea stomacului. Lucrul acesta va fi ușor vindecat dacă ar cerceta lucrurile de la cauză la efect, îndepărtînd din dieta lor ceea ce strică organelor digestive și aduce durere de cap. Printr-o hrănire neînțeleaptă, bărbații și femeile ajung să nu fie buni pentru lucrarea pe care ar putea-o face fără să sufere, dacă ar mîncă simplu”. (Dietă și hrană, p. 293).

„E mai bine să lăsăm la o parte dulciurile. Lăsați la o parte deserturile acelea dulci care sînt aduse la masă. Nu aveți nevoie de ele. Vă trebuie o minte clară ca să cugetați, așa cum a rînduit Dumnezeu.

Este nevoie chiar acum să ne conformăm principiilor Reformei Sanitare”. (Dietă și hrană, p. 294).

„Pe masa noastră să fie numai hrana cea mai sănătoasă, ferită de orice substanță iritantă. Pofta după băuturi îmbătătoare este stimulată de pregătirea hranei cu condimente și arome. Acestea dau naștere în corp la o stare de înfierbîntare și se simte nevoia după băutură pentru a alina iritația. În deseale mele călătorii de-a lungul continentului, nu sînt clientul restaurantelor, vagoanelor-restaurant, sau al hotelurilor, pentru motivul simplu că nu pot să mîncă hrana care se servește acolo. Mîncărurile sînt foarte sărate și piperate și dau naștere la o sete ce aproape nici nu poate fi îndurată... Ele irită și inflamează mucoasa

delicată a stomacului... Așa e de obicei hrana care se dă la mesele moderne și copiilor. Efectul ei este acela de a da naștere la nervozitate și de a crea o sete pe care apa nu o poate stinge. Hrana să fie pregătită cît mai simplu cu putință, fără condimente și arome și cu cît mai puțină sare”. (Dietă și hrană, p. 298).

„Substanțele aromate la început irită mucoasa fină a stomacului și în cele din urmă distrug sensibilitatea naturală a acestui înveliș delicat. Singele se înfierbîntă, se trezesc pornirile animalece, în timp ce puterile intelectuale slăbesc și ajung serve ale patimilor josnice. Mama ar trebui să cerceteze cum să pună în fața familiei ei o dietă simplă dar hrănitoare”. (Dietă și hrană, p. 299).

„În vremurile acestea grăbite, cu cît hrana va fi mai puțin ațîțătoare, cu atît va fi mai bine. Condimentele sînt dăunătoare prin însăși natura lor. Mustarul, piperul, aromatele, murăturile, otetul și altele de felul acesta irită stomacul, înfierbîntă singele și-l intoxicează”. (Dietă și hrană, p. 302).

„Salutele care sînt pregătite cu ulei și otet, produc în stomac fermentație; iar hrana nu se digeră, ei se alterează; ca urmare, singele nu este hrănit, ci se umple cu toxine și apoi se ivesc tulburările de ficat și rinichi”. (Dietă și hrană, p. 303).

„Cînd sînt bine pregătite, măslinele, ca și nucile, pot ține locul untului și alimentelor cu carne. Untdelemnul, așa cum poate fi mîncat din măsline, este mai de dorit decît uleiul sau grăsimea animală. El ajută și ca laxativ. Cei cu tulburări intestinale vor simți ușurare, iar pentru cei cu stomacul iritat și inflammat este un leac vindecător”. (Dietă și hrană, p. 304).

„Brînză fermentată n-ar trebui să fie introdusă vreodată în stomac”. (Dietă și hrană, p. 324).

„Domnul a spus lămurit poporului Său că vor primi toate binecuvîntările dacă vor ține poruncile Lui și vor fi un popor deosebit. El i-a avertizat prin Moise în pustie, spunîndu-le că sănătatea va fi răsplată ascultării. Starea minții are o strînsă legătură cu sănătatea corpului și mai ales cu sănătatea organelor digestive. Dumnezeu nu a dat poporului Său în pustie carne să mînce, în chip obișnuit, deoarece știa că folosirea acestei diete ar crea boala și nesupunerea. Pentru ca să le schimbe dispoziția și să trezească la lucru puterile superioare ale minții, a făcut să nu mai consume carnea animalelor moarte. Le-a dat hrana îngerilor, mană din cer”. (Dietă și hrană, p. 331).

„Deprinderile pe care le avem în ce privește mîncarea sau băutura arată dacă sîntem din lume sau din numărul acelor pe care, prin puternica Lui daltă a adevărului, i-a despărțit de lume. Aceștia sînt poporul Său deosebit, rîvnitori pentru lucruri bune. Dumnezeu a vorbit în cuvîntul Său. În întîmplările lui Daniel și ale tovarășilor săi, se găsesc predicii cu privire la Reforma Sanitară. Dumnezeu a vorbit în istoria copiilor lui Israel, de la care pentru binele lor, a cîntat să rețină dieta carnată. El i-a hrănit cu pîinea din cer: „Omul a mîncat pîinea îngerilor”. Dar ei și-au ațîțat poftele firești și cu cît se gîndeau mai mult la oalele cu carne, cu atît urau mai mult hrana pe care le-a dat-o Dumnezeu pentru a-i păstra în sănătate fizică, intelectuală și morală. Doreau cu înfocare după oalele cu carne și astfel făceau tocmai ceea ce au făcut mulți din zilele noastre”. (Dietă și hrană, p. 334—335).

„Mulți fac greșala de a bea apă rece la masă. Dacă se bea la masă, apa scade secrețiile glandelor salivare; și cu cît mai rece cu atît dăunează stomacului mai mult. Apa de la ghiță, sau limonada de la ghiță, băute în timpul mesei, opresc digestia, pînă cînd organismul a dat stomacului destulă căldură pentru a-l face în stare să-și reia lucrul. Băuturile fierbinți debilitază; și în afară de aceasta, cei care se obișnuiesc cu asemenea lucruri ajung robi ai obiceiurilor lor. Nu trebuie să turnăm apă peste hrana din stomac; la masă nu e nevoie de nici o băutură. Mîncăți încet și îngăduiți ca saliva să se amestece cu hrana. Cu cît se introduce mai mult lichid în stomac împreună cu hrana, cu atît mai greu va fi ca hrana să fie mistuită, deoarece trebuie să fie absorbit mai întîi lichidul. Nu folosiți multă sare; lăsați



la o parte castraveții murați în oțet, nu introduceți în stomac substanțe și condimente iritante; folosiți la masă fructe și iritația care cere atât de multă băutură va înceta de a mai exista. Dar dacă e nevoie de ceva pentru a stinge setea, apa curată, băută la oarecare timp, înainte sau după masă, e tot ce cere natura. Să nu beți niciodată ceai negru, cafea, bere, vin și nici o băutură alcoolică. Apa este lichidul cel mai bun pentru a curăți țesuturile". (Dietă și hrană, p. 370).

„Ceaiul negru și cafeaua sînt excitante. Efectele sînt asemănătoare cu ale tutunului, dar ele lucrează mai încet. Cei care folosesc otrăvurile acestea lente, ca și fumătorul, își închipuie că nu pot trăi fără de ele, deoarece se simt așa de rău cînd nu au idolii aceștia... Acei care se lasă în voia unui apetit stricat o fac în dauna sănătății și a intelectului. Ei nu pot să aprecieze valoarea lucrurilor spirituale. Simțurile lor sînt tocite, păcatul nu se arată prea păcătos, iar adevărul nu e privit ca fiind de mai mare preț decît comorile pămîntesti". (Dietă și hrană, p. 374).

„În ce privește ceaiul negru, cafeaua, tutunul și băuturile alcoolice, singurul mijloc sigur de purtare față de ele este de a nu le atinge, a nu le gusta și a nu umbla cu ele. Tendința ceaiului negru, a cafelei și altor băuturi asemănătoare este ea și a băuturilor spirtoase și a tutunului și în unele cazuri e tot atât de greu de a înfrînge obiceiul acesta cum este pentru un bețiv de a se lăsa de băuturile îmbătătoare. Acei care încearcă să părăsească acești stimulenți, pentru un timp vor simți o lipsă și vor suferi fără de ei. Dar prin stăruință vor birui dorința aceasta și nu vor mai simți lipsa. Natura va avea nevoie de un timp oarecare pentru a se reface în urma abuzului ce a suferit; dar dați-i prilej și ea din nou își va aduna puterile și va face lucrarea ei în chip nobil și bine". (Dietă și hrană, p. 378).

„Băuturile fierbinți nu sînt necesare, decît poate numai ca remediu în boală. Stomacul e foarte vătămat printr-o mare cantitate de hrană fierbinte, sau băuturi fierbinți. În felul acesta faringele și organele digestive se slăbesc". (Dietă și hrană, p. 380).

„Persoanele care au moștenit pofta după stimulenți nenaturali în nici un caz n-ar trebui să aibă la îndemînă sau să poată vedea vin, bere sau cidru; deoarece acestea le stau mereu în față ca ispită. Socolind cidrul dulce ca un vătămător, mulți își procură mari cantități din el. Dar el rămîne dulce numai un scurt timp; apoi începe fermentarea. Gustul înepător pe care-l primește atunci este cu atît mai plăcut pentru multe guri și cel care-l folosește se supără și nu vrea să admită că este vin tare sau fermentat". (Dietă și hrană, p. 383).

„Mulți se dedau la obiceiul vătămător de a minca imediat înainte de culcare. Ei poate au luat masa lor regulată, dar pentru că simt un fel de slăbiciune, gîdesc că trebuie să mai mănînce ceva. Satisfăcînd această practică rea, ea devine un obicei și ei simt că n-ar putea dormi fără să mănînce ceva. În multe cazuri, această slăbiciune vine de acolo că organele digestive au fost prea mult împovărate în timpul zilei, fiind forțate să prelucrez o prea mare cantitate de alimente introdusă în stomac. Aceste organe au nevoie de un timp de odihnă absolută, pentru a-și reface energiile istovite. Niciodată nu trebuie luată o a doua masă pînă ce stomacul nu a avut destul timp spre a-și reveni din oboseala produsă de lucrarea pentru mistuirea mesei precedente. Cînd sîntem culcați noaptea, stomacul trebuie să-și aibă lucrarea lui în totul terminată, pentru ca și el să se bucure de odihnă împreună cu celelalte părți ale trupului". (Sfaturi ptr. sănătate, p. 96—97).

„Pentru a ne asigura o digestie sănătoasă, hrana trebuie mîncată încet. Acci care doresc să evite indigestia și acei ce își înțeleg obligația de a-și păstra toate puterile în așa stare ca să poată aduce lui Dumnezeu cele mai bune servicii, trebuie să țină bine în minte aceste lucruri. Dacă timpul de masă vă este mărginit, nu înghițiți hrana nemestecată, ci mîncăți mai puțin și mestecați bine. Folosul adus de hrană nu depinde atît de mult de cantitatea mîncată, cît depinde de o digestie bună". (Sfaturi ptr. sănătate, p. 98.)

## B. Pledoarie pentru dieta naturistă

„Alimentele voastre să fie medicamentele voastre și medicamentele voastre să fie alimentele voastre".

Hipocrate

Civilizația, cu tehnicizarea vieții, a făcut incontestabile serviciile vieții, la care azi, cu greu am putea renunța; dar în același timp, a făcut și redevabile deserviciile. Între acestea, schimbarea modului de alimentație, sedentarismul, stress-ul și poluarea reprezintă factorii cu multiple consecințe negative asupra stării de sănătate.

În cele ce urmează vom enumera trăsăturile dominante, definitorii, ale alimentației, în contextul societății civilizate de astăzi:

1. Substituirea hranei crude, naturale, cu hrana prelucrată termic;
2. Substituirea terciurilor de cereale, cu pîinea făcută din făină albă;
3. Substituirea alimentelor solide, tari, cu cele moi;
4. Deficitul de vitamine și auxoni (substanțe active cu rol în regenerarea celulară);
5. Deficitul de săruri minerale și oligoelemente;
6. Deficitul în pigmenți vegetali verzi — clorofilă;
7. Deficitul de fibre vegetale (celuloza), cu rol în dinamica intestinală și în formarea bolului fecal;
8. Excesul de grăsimi și proteine animale;
9. Excesul de sare (clorura de sodiu) de bucătărie; de condimente și conservante chimice;
10. Consumul de dulciuri rafinate (ciocolată, bomboane, produse de patiserie, etc.);

Fără a intra în detaliile punctelor enumerate, recuperarea și conservarea sănătății presupune reevaluarea modului de alimentație și corectarea erorilor alimentare, care practicate ani de-a rîndul, au devenit obiceiurile culinare, deriderat ce se poate realiza reactualizînd și practicînd modul de alimentație pe care l-a avut omul în Eden.

Deși hrana carnată a intrat în obiceiurile culinare pretutindeni în lume, au existat în toate timpurile oameni iluștri, mari învățați, care au fost vegetarieni, sau cel puțin prin atitudinea lor, s-au dovedit a fi în favoarea dietei vegetariene. Între aceștia, menționăm nume care se recomandă singure: Pitagora, Platon, Plutarh, Socrate, Seneca, Virgiliu, Ovidiu, Horațiu, Leonardo da Vinci, Newton, Franklin, Locke, Einstein, Byron, Shelley, Pascal, Bossuet, Tolstoi, Voltaire, Jean J. Rousseau, Bernard Shaw, Diderot, Lamartine, Michelet, Wagner, E. G. White etc.

Referindu-se la hrana carnată, Pitagora, care a trăit 100 de ani, spunea: „Evitați, o muritori, de a pîngări corpul vostru, cu o hrană atît de rea".

Plutarh spunea: „Vorbiți de balauri, de pantere, de lei și voi nu vă lăsați cu nimic mai prejos în cruzime, decît aceste animale; căci pentru ele omorul este un nutriment, dar pentru voi, scopul omorului e o plăcere și pentru a ascunde oroarea, sinteți nevoiți să asezonați mîncărurile cu felurite mirodenii".

Ovidiu, un fervent adept al dietei vegetariene, scria: „Nu era tot astfel în acel timp fericit de la început; mulțumit cu plantele și fructele pe care le dădea pămîntul, omul nu-și mincea gura cu sîngele animalelor... Renunțați la un obicei atît de criminal; urmați consiliile ce vă dau și nu uitați că, mîncînd carnea bouului pe care l-ați înjugat, mîncăți pe tovarășul care v-a ajutat să vă lucrați țarina".

Clement din Alexandria menționează: „Să ne ferim de aceste alimente. Oare pentru ce să mai recurgem la carnea animalelor, cînd avem la îndemînă o varietate atît de mare

de fructe, lapte și toate felurile de alimente uscate? Acei care se adună în jurul meselor încărcate cu tot felul de mâncăruri, nu trebuie să piardă din vedere că hrănesc bolile și dezvoltă una și mai rușinoasă, pe care o voi numi satana pînteceului”.

Celebru Bossuet a recunoscut și-a atribuit degenerarea fizică și morală a oamenilor, faptului că aceștia se hrănesc cu carne. El spune: „Înainte potopului, hrana pe care oamenii și-o procurau fără violență din fructele ce cădeau de la stree, era, fără îndoială, o urmă a inocenței primitive... Astăzi, pentru a ne hrăni, trebuie să vărsăm sîngele inocențelor animale, cu toată groaza ce, în mod natural, ne-o provoacă masacrarea acestor animale; în afară de aceasta, toate rafinările de care ne servim la prepararea mâncărilor noastre, abia sînt suficiente pentru a masca acele cadavre pe care trebuie să le mîncăm spre a ne astîmpăra foamea”.

Lamartine, crescut de mama sa după principiile dietei vegetariene, scria în versuri grăitoare:

...Oamenii, pentru a-și astîmpăra foamea  
N-au destule fructe ce Dumnezeu le-a pus la îndemînă  
Printr-o crimă către Dumnezeu, de care se cutremură natura,  
Ei cer singelui o altă hrană.  
În orașele lor mocirloase, sîngele curge în riuri  
Aici, cadavrele sînt așezate în mormane,  
Tirîsc de picioare, din florile livezii,  
Nevinovata oaică pe care au hrănit-o cu mîna lor”.

Bernard Shaw spunea: „Atît timp cît oamenii vor chinui și vor ucide animalele și se vor hrăni cu carnea lor, va fi mereu război”.

Cred că orice ființă rațională trebuie să fie de aceeași părere...

Copiii de la școala mea erau toți vegetarieni și aceasta nu-i împiedica să fie puternici și frumoși, cu acest regim de legume și fructe.

Cîteodată, în timpul războiului, cînd auzeam tipătul rînișilor, mă gîndeam la tipetele animalelor la abator și-mi spuneam că zeii ne torturează așa cum torturăm noi aceste ființe fără apărare. Cine poate iubi acest lucru orbil, care se cheamă război? Fără îndoială, mîncătorii de carne, care după ce au ucis o dată, simt nevoia să ucidă mereu păsările, animalele, că cineva vulpi, că înjunghie ciutele.

Măcelarul, cu teigheaua lui plină de sînge, trezește efuziunile de sînge, îndeamnă la ucidere. De ce nu? De la tăiatul micilor, la acela al fraților și surorilor tale, nu e decît un pas.

Atît timp cît servim noi înșine drept morminte vii pentru animalele asasinat, cum putem spera în dominația păcii pe pămînt?” („Viața mea”, Isador Duncan, p. 228).

În continuare, vom reda citate din scrierile lui E. G. White, reflectînd atitudini critice referitor la hrana carnată.

„Vor oare acei care se pregătesc să devină sfinți, curați și innoșiți, ca să poată fi introduși în societatea îngerilor cerești, să continue a lua viața făpturilor lui Dumnezeu și să se hrănească din carnea lor, desfătîndu-se cu ea ca delicatose? Din cele ce mi-a arătat Domnul, această ordine de lucruri va fi schimbată și poporul deosebit al lui Dumnezeu va practica cumpătarea în toate lucrurile...”

Primejdia îmbolnăvirii s-a înmulțit înzecit prin mîncarea de carne. Puterile intelectuale, morale și fizice sînt slăbite, prin obiceiul de a mîncea carne. Mîncarea de carne pune organismul în primejdie, întunecă intelectul și tocește sensibilitatea morală... Cea mai sigură umblare este pentru voi de a lăsa carnea la o parte”. (Sfaturi ptr. sănătate, p. 53).

„Descori mi-a fost arătat că Dumnezeu încearcă să ne ducă înapoi, pas cu pas, la planul Lui original – ca omul să trăiască din roadele naturale ale pămîntului”. (Dietă și hrană, p. 335).

„Zarzaraturile, fructele și cerealele ar trebui să alcătuiască dieta noastră. Nici un gram de carne nu ar trebui să intre în stomacul nostru. Consumarea de carne este ceva nefiresc. Trebuie să ne întoarcem la planul original al lui Dumnezeu, de la crearea omului”. (Dietă și hrană, p. 335).

„Nu este timpul ca toți să tindă a se lăsa de alimentele cu carne? Cum pot acei care caută să ajungă curați, nepătați și sfinți și în tovărășia îngerilor cerești, să stăruie în folosirea unui aliment care are un efect atît de dăunător asupra sufletului și corpului? Cum pot lua viața făpturilor lui Dumnezeu pentru a le consuma carnea ca pe ceva de lux? Mai bine să se reîntoarcă la hrana dătătoare de sănătate și bună la gust dată omului la început și să practice ei și să învețe și pe copiii lor să practice mila față de ființele necuvîntătoare pe care le-a făcut Dumnezeu și le-a pus sub stăpînire noastră”. (Dietă și hrană, p. 335).

„Pentru însuși binele lor, Domnul sfătuiește biserică sfîrșitului să renunțe la folosirea cîrnii ca aliment, a ceaiului negru, a cafelei și a altor alimente dăunătoare. Sînt destule alte lucruri din care putem trăi și care sînt sănătoase și bune”. (Dietă și hrană, p. 336).

„Reforme mai mari ar trebui să se vadă între acei care zic că așteaptă apropiata venire a Domnului Hristos. Reforma sanitară trebuie să facă în mijlocul poporului nostru o lucrare pe care încă nu a făcut-o. Sînt anumite persoane care ar trebui să fie treze și să-și dea seama de primejdia pe care o aduce consumarea cîrnii, dar care stăruie în a consuma carne de animale, primejdindu-și astfel sănătatea spirituală, intelectuală și fizică. Mulți oameni care acum sînt numai pe jumătate convertiți în ce privește consumul de carne se vor despărți de poporul lui Dumnezeu și nu vor mai merge împreună cu el”. (Dietă și hrană, p. 336).

„Relele morale aduse de dieta cu carne nu sînt mai prejos de relele fizice. Alimentele de carne sînt dăunătoare sănătății și toate cîte dau neașteptat trupului au o influență asemănătoare asupra minții și asupra sufletului. Gîndiți-vă la cruzimea față de animale, pe care o cere consumarea de carne și la efectul pe care-l are și asupra acelor care o săvîrșesc și asupra acelor care o privesc. Cum nimicește dușoșia cu care ar trebui să privim la aceste făpturi ale lui Dumnezeu?” (Dietă și hrană, p. 337).

„Acei care folosesc în alimentație carnea trec cu vederea toate avertismentele pe care Dumnezeu le-a dat cu privire la lucrurile acestea. Ei n-au nici o dovadă că merg pe cărările sigure. Ei n-au nici cea mai slabă scuză pentru consumarea cîrnii de la animale moarte. Asupra tuturor animalelor zace blestemul lui Dumnezeu. De multe ori, atunci cînd este consumată, carnea putrezește în stomac și dă naștere la boală. Cancer, tumori și boli de plămîni sînt pricinuite în mare măsură de folosirea cîrnii ca aliment”. (Dietă și hrană, p. 338).

„Vai, dacă fiecare ar putea să-și dea seama de lucrurile acestea așa cum mi-au fost mie înfățișate, acei care acum sînt atît de nepăsători, atît de indiferenți cu privire la formarea caracterului lor, acei care cer să fie îngăduita dieta carnată, niciodată nu și-ar deschide gura ca să îndreptățească apetitul care cere carne de animale moarte. O astfel de dietă îmbolnăvește sîngele din vasele lor și ațîță poftele animalice josnice. Ea slăbește puterea vie de pricepere și vigoare cugetării pentru a înțelege pe Dumnezeu și adevărul și pentru a se cunoaște pe ei înșiși”. (Dietă și hrană, p. 338).

„Cînd vor lua poziție pentru principiile cele drepte pentru timp și veșnicie acei care cunosc adevărul? Cînd vor fi ei credincioși față de principiile Reformei Sanitare? Cînd vor învăța ei că este primejdios de a folosi carnea ca aliment? Mi s-a dat învățătura că, chiar dacă consumarea cîrnii altădată nu ar fi fost primejdioasă, acum ea este primejdioasă”. (Dietă și hrană, p. 338).

„Posibilitatea de îmbolnăvire sporește de zece ori prin consumarea de carne”. (Dietă și hrană, p. 340).



„M-am simțit îndemnată de Spiritul lui Dumnezeu să arăt mai multora faptul că suferința lor și sănătatea lor subredă erau pricinuite de nepăsarea față de lumina dată lor cu privire la Reforma Sanitară. Le-am arătat că dieta lor carnată, despre care se spunea că este de foarte mare însemnătate, nu era necesară și că, deoarece ei se clădeau din ceea ce mîneau, creierul, oasele și mușchii erau în stare de nesănătate, deoarece trăiau din carnea animalelor moarte, că sîngele lor fusese stricat de această dietă rea; că acea carne pe care ei o mîneau era bolnavă și că întregul lor corp suferea”. (Dietă și hrană, p. 341).

„Alimentația cu carne sărăcește sîngele. Pregătește carnea cu aromate și mînc-o cu prăjituri și plăcinte bogate și vei avea o rea calitate de sînge. Corpul este pus la încercare prea grea cînd trebuie să prelucereze astfel de hrană.

Tocăturile de carne și castraveții pregătiți în oțet care niciodată n-ar trebui să-și afle loc în vreun stomac de om, vor da o calitate de sînge foarte rea.

Iar o calitate proastă de alimente, pregătite rău și în măsură neîndestulătoare, nu poate produce sînge bun. Alimentele de carne și bogate și o dietă săracă vor produce același rezultat”. (Dietă și hrană p. 341).

„Cancere, tumori, și tot felul de boli inflamatorii sînt pricinuite în mare măsură de consumarea de carne.

Din lumina pe care mi-a dat-o Dumnezeu, faptul că atît de mulți suferă de cancer și de tumori se datorește mai ales faptului că oamenii se hrănesc atît de mult cu carne moartă”. (Dietă și hrană, p. 341).

„Este cu neputință pentru acei care folosesc cu prisosință carnea ca aliment să aibă mintea senină și inteligența activă”. (Dietă și hrană, p. 343)

„Dieta carnată schimbă dispoziția și întărește animalismul. Noi sîntem compuși din ceea ce mîncăm și dacă mîncăm carne multă, aceasta va scădea activitatea intelectuală. Elevii ar realiza mult mai mult în studiile lor, dacă nu ar gusta niciodată carne. În timp ce partea animalică din om este întărită prin consumarea de carne, puterile intelectuale scad în aceeași măsură. Viața religioasă poate fi cîștigată și păstrată cu mai mare succes dacă se lasă carnea la o parte, deoarece dieta aceasta ațîță pornirile pătimase la o lucrare activă și slăbește natura morală și spirituală. Carnea se luptă împotriva spiritului și spiritul împotriva cărnii”. (Dietă și hrană, p. 343).

„Dacă a fost un timp cînd dieta să fie cît mai simplă, atunci este acum. Carnea nu trebuie pusă înaintea copiilor noștri. Influența ei excită, ațîță și întărește patimile josnice și amortește puterile morale”. (Dietă și hrană, p. 343).

„Puterile intelectuale, morale și fizice sînt slăbite prin obișnuita întrebuițare a cărnii în alimente. Consumarea cărnii dereglează organismul, întunecă mintea și tocește simțurile morale. Vă spun, calea cea mai sigură este să lăsați carnea la o parte”. (Dietă și hrană, p. 344)

„În multe locuri, peștii ajung să fie așa de îmbicsiți de murdăriile cu care se hrănesc, încît sînt cauză de boală. Așa se întîmplă mai ales acolo unde peștii ajung în legătură cu murdăriile care se revarsă pe canalele orașelor mari. Peștii care s-au hrănit din aceste rămășițe pot trece în largul apelor și pot fi prinși acolo unde apa este curată și proaspătă. Și astfel cînd sînt folosiți ca aliment, aduc boală și moarte unora care nu-și dau seama de primejdie”. (Dietă și hrană, p. 347).

„Cînd se pune capăt folosirii cărnii în alimentație, adesea omul are un simț de sfîrșeală, de lipsă de putere. Mulți aduc aceasta ca o dovadă că e nevoie de carne în alimentație; dar lipsa lor se simte numai din cauză că alimentele de felul acesta sînt stimulente, pentru că biciuiesc sîngele și ațîță nervii. Pentru unii va fi tot atît de greu să se lase de folosirea cărnii, pe cît e de greu pentru bețiv să se lase de băutură, dacă fac schimbare, va fi mai bine pentru ei”. (Dietă și hrană, p. 349).

„Dacă apetitul nostru cere carne de animale moarte, e nevoie de post și rugăciune ca Domnul să dea harul Său pentru a birui poftele trupești care se războiesc împotriva sufletului”. (Dietă și hrană, p. 352).

## C. Cura de sucuri și crudități

*Și Dumnezeu a zis: „Iată că v-am dat orice iarbă care face sămînță și care este pe fața întregului pămînt și orice pom care are în el rod cu sămînță: aceasta să fie hrana voastră”.*

Geneza 1, 29

### Generalități

1. Sucurile se obțin prin centrifugarea legumelor și fructelor de bună calitate, bine spălate și curățate.

2. Sucurile se prepară zilnic, trebuind să fie proaspete condiție esențială pentru a fi eficiente.

3. Se poate prepara într-o singură repriză toată cantitatea necesară pentru o zi și se păstrează la rece, în frigider, în sticle bine închise, de unde se scoate în porții, cîte o cană (250 ml), cu 30 minute înainte de a fi consumat, pentru a se încălzi la temperatura camerei. Se recomandă a nu se depăși cantitatea de 1500 – 2000 ml pe zi. Sucurile nu se fierb și nu se folosesc reci, ci numai la temperatura camerei.

4. Prin expresiile „crud” și „crudități” se înțelege faptul că vegetalele nu sînt prelucrate termic prin fierbere, coacere, prăjire.

5. Cura constă în administrarea exclusivă, o perioadă care variază de la cîteva zile la una, două luni, de sucuri de fructe și zarzavaturi. Se administrează alternativ — o zi suc de fructe, o zi suc de zarzavaturi — cîte 250 ml suc, la fiecare 2 1/2 h (de exemplu, de la ora 7 – 19). Între orele de administrare a sucurilor, se poate consuma apă sau ceai, la cerere.

6. În perioada curei exclusive de sucuri, se practica zilnic, dimineața, o clisma cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel. La copilul mare se va utiliza 1/2 din doza adultului, iar la copilul mic, 1/4 din doza acestuia.

7. După perioada curei exclusiv de sucuri, urmează o perioadă de tranziție de cîteva zile (5 – 10 zile), în care se introduc treptat fructe și zarzavaturi (neprelucrate termic), sub formă de salate, sau alte forme culinare, reducînd în același timp, treptat, cantitatea de sucuri. Se va continua cura crudivoră (de crudități), în funcție de afecțiune, 1 – 12 luni. Pentru a evita tulburările digestive, la trecerea de la cura exclusivă de sucuri la cea crudivoră (cînd se consumă fructe și zarzavaturi cu pulpă cu tot), este necesar a se respecta cîteva reguli elementare, valabile și pentru dieta celor sănătoși:

- a) a se institui un orar regulat al meselor;
- b) a se evita consumul de apă în timpul mesei sau imediat după masă; în acest sens se recomandă ca înainte cu 30 – 60 minute de a servi masa, să se bea apă sau altă băutură nefermentată;
- c) dimineața, înainte cu 30 – 60 minute de a servi masa, se recomandă a se bea apă caldă sau ceai cald (îndulcit cu miere, sau neîndulcit, la cerere);
- d) a nu se consuma la o masă, cantitate mare de alimente și nici prea multe feluri;
- e) a se evita consumarea fructelor și zarzavaturilor la aceeași masă;
- f) a nu se mîncea între mese;

g) a se mesteca încet și foarte bine;

h) a nu se consuma băuturi sau alimente fierbinți sau prea reci;

De exemplu, dieta de tranziție ar putea consta în (pe lângă sucurile luate în timpul curei, dar care, cantitativ, se reduc treptat);

– *În prima zi:*

- masa de dimineață – 1 măr sau alt fruct;
- masa de prinz – puțină salată de zarzavaturi, cu puțin ulei;
- masa de seară – sucuri;

– *A doua zi:*

- masa de dimineață – 2 mere sau fructe uscate (prune, pere, smochine etc.)

înmuiate;

- masa de prinz – salată de zarzavaturi;
- supă crudă de zarzavaturi cu fulgi de cereale;
- masa de seară – sucuri.

– *A treia și a patra zi:*

- la fel ca în ziua a doua;

– *A cincea zi:*

- masa de dimineață – 2–3 mere, 2–4 nuci sau alune, 1 linguriță de miere;
- masa de prinz – salată de zarzavaturi;
- supă crudă cu fulgi de cereale;
- brinză proaspătă, nefermentată – pîine vezi rețeta de pîine în timpul curei);
- masa de seară – 1 cană lapte nefiert, sau iaurt și pîine.

În continuare se diversifică meniul, folosind fie rețetele oferite în carte, fie alte rețete de dietă crudivoră, lacto-ovo-vegetariană.

8. În mod similar, trecerea de la dieta crudivoră la cea în care se folosesc alimente prelucrate termic, se va face treptat (5–10 zile, respectînd aceleași reguli expuse la dieta de tranziție (după cura de sucuri);

9. Se exclud din alimentație, toată viața:

- prăjitul alimentelor în ulei, uleiul prăjit fiind cancerigen; uleiul se adaugă după prepararea alimentelor;
- carnea sau preparatele de carne de orice fel;
- zahărul rafinat ca atare și în combinații: gem, compot, prăjituri, ciocolată, înghețată, ceai, lapte, pepsi-cola etc.
- oțetul (inclusiv oțetul de mere), piper, murături pregătite cu oțet;
- cafeaua, ceaiul negru, tutunul, băuturile alcoolice de orice fel;
- pîinea albă, paste făinoase, brînză fermentată (telemea, cașcaval, brînză topită);
- sarea în exces (de preferat sarea de mare);
- alimentele conservate cu conservanți chimici;
- bicarbonatul de sodiu, praful de copt;

10. Pentru a-și păstra un tonus bun, fizic și psihic, bolnavul trebuie să practice sistematic mișcarea în aer liber, cu respirații profunde. Se recomandă evitarea surmenajului fizic, intelectual, a stărilor conflictuale, depresive. Acestea împiedică procesul de vindecare.

11. În afecțiunile maligne (cancer) este de preferat a se folosi toată viața dieta crudivoră;

12. În afecțiunile cu retenție de lichide (ciroză hepatică, insuficiență cardiacă, renală, hipertensiune arterială etc.), se recomandă multă prudență în administrarea sucurilor și a ceaiurilor, pentru a evita supraîncălcarea lichidiană. În aceste cazuri, tratamentul se face sub supraveghere medicală.

## Cantitatea de sucuri necesare pentru o zi

**Fruite** – cîte 250 ml suc de fructe de sezon (mere, pere, portocale, struguri, pepene etc.), la fiecare 2 1/2 ore. Este de preferat sucul proaspăt de struguri.

## Zarzavaturi:

1. Morcov – 250–500 ml suc;
2. Țelină – 200 ml suc;
3. Varză albă crudă nu murată – 150–250 ml suc;
4. Castravete – 90 ml suc;
5. Păstîrnac rădăcină – 60–150 ml suc;
6. Pătrunjel rădăcină – 60–150 ml suc;
7. Gulie – 30 ml suc;
8. Lăptucă salată – 50–100 ml suc;
9. Sfeclă roșie – 50 ml suc;
10. Cartofi – 30 ml suc.

## Observații:

– Sucul de sfeclă nu se amestecă cu celelalte. Se bea imediat (nu se păstrează la frigider) singur sau amestecat numai cu suc de morcovi.

– Sucul de mere se bea între mese (ex. ora 10 și ora 16).

– Sucul de cartofi se bea imediat după preparare și neamestecat cu celelalte.

– În boala Hodkin și leucemie, se poate mări cantitatea de suc de sfeclă roșie, ajungîndu-se treptat pînă la 450 ml.

– Pentru boli de ochi, se poate adăuga suc de andive, 90 ml pe zi.

– Pentru ulcere, gastrite, colite, sucurile vor fi compuse din andive, zarzavaturile 1, 2, 3, 4, 7, 10.

– Pentru bolile de nervi se mărește cantitatea de suc de țelină pînă la 250–300 ml.

**ATENȚIE!** Pentru bolnavii cu metastază, cu dureri mari, se vor folosi numai sucurile care sînt tolerate.

– sucurile se beau cu înghițituri rare, bine amestecate cu salivă, înainte de masă (pe nemîncate).

– Nu se păstrează de la o zi la alta.

– La copiii între 6–14 ani se administrează 1/2 din doza adultului, iar la copilul mic, 1/4 din doza adultului.

Din experiența colectivului medical al Centrului de Medicină Naturistă „Oasie Para-naense” din Curitiba, Brazilia, rezultă că dieta, sub aspectul anumitor asocieri ale alimentelor, deține un rol important în profilaxia și terapia bolilor. În tabelul nr. 2, sînt prezentate aceste asocieri alimentare compatibile, parțial compatibile și incompatibile.

## Fruite acide

- Ananas
- Pere pergamate
- Mandarine
- Zmeură
- Portocale
- Lămîie
- Rodii
- Moșmoane
- Prune



Mere persane  
Chitre  
Gutui

#### **Fruite semiacide**

Dude  
Cirese  
Prune „Goldan”  
Mere  
Maracuja  
Mango  
Piersici  
Struguri  
Căpșuni  
Carambola

#### **Fruite dulci**

Banane  
Smochine  
Papaya  
Curmale  
Trestie de zahăr

#### **Fruite uscate**

Prune  
Prune „Goldan”  
Piersici  
Smochine  
Curmale  
Stafide  
Pere

#### **Fruite care se consumă fără a li se asocia alt aliment**

Pepene galben  
Pepene verde (Lubențița sau Harbuz)

#### **Fruite oleaginoase**

Avocado  
Arahide  
Migdale  
Alune  
Măslina  
Cocos  
Nuci

#### **Zarzavaturi**

Usturoi  
Ceapă  
Sfeclă  
Morcov  
Nap

Ridiche  
Castravete  
Roșii  
Ardei  
Dovleac

#### **Leguminoase uscate**

Mazăre  
Fasole  
Linte  
Soia

#### **Verdețuri**

Creson  
Telină  
Salată  
Ceapă verde  
Andive  
Spanac  
Fasole verde  
Pătrunjel  
Mazăre verde  
Păpădie  
Varză

#### **Fecule**

Cartof  
Cartof dulce  
Manioc  
Ighname

#### **Cereale**

Orez  
Ovăz  
Secară  
Grâu  
Orz  
Porumb  
Sorg

**Tabel II.**  
Combinatii  
alimentare  
compatibile  
parțial  
compatibile și  
incompatibile

[illegible]

### Suc de orz verde

Se pune orzul la înmuiat o zi, după care se seamănă în ghiveci, lădițe solare, grădini, în serii succesive. Se udă. Când firul verde ajunge la înălțimea de 15 – 20 cm, se poate folosi.

Se curăță de rădăcină, se spală în câteva ape, se mărunțește. Se înmoaie în apă și imediat se dă prin mașina de tocat carne, iar apoi în centrifugă. Ce se depune pe sita extractorului se înmoaie din nou în apă și se centrifughează încă odată. Rezultă un suc verde închis, cu gust ușor amarui, care se păstrează în sticle astupate la frigider. Se poate face 1—2 l odată. Pentru consum, se iau 50 ml suc concentrat, se diluează în 50—100 ml apă și se bea, la temperatura camerei cu înghițituri rare. Pentru diluții, în loc de apă, se poate folosi suc de mere.

### Apa de țărițe de griu

**Preparation:**

Se pun 5 – 10 linguri (tărâțe de grâu proaspăt la 1 litru de apă rece. Se lasă la macerat 12 ore. Apoi se strecoară și se bea în cursul unei zile. Se bea la temperatura camerei. Nu se păstrează de pe o zi pe alta.

*Alimente care reacționează 100% ca baze, deci sînt indicate în alimentație:*

- Zarzavaturi
- Verdeturi
- Ceapa, cartofii
- Castanele comestibile
- Tarițe de grâu
- Germeni de grâu.

Alimentele care dau 100% acizi, deci produc aciditate în organism și care nu sînt recomandate: carnea, grăsimea animală, uleiul rafinat, făina albă, zahărul rafinat, sarea de bucătărie în exces, fructele acre (grepfruite, rabarbar, vișine). Deosebit de dăunătoare sînt produsele de patiserie, prăjiturile, ciocolata, preparatele cu făină albă și o mare concentrație de zahăr sau grăsimi.

Lapte crud este neutru.

Neutre sînt de asemenea: pepenii, roșiile, merele, bine coapte.

*Prăfuri de plante ce pot fi folosite drept condimente în salate, mâncăruri etc.:*

- frunze de coacăz
- Boabe de ienupăr
- Rozmarin
- Frunze de mentă
- Pătlagină
- Chimen
- Anason
- Tarhon
- Cimbru
- Salvie
- Măghiran
- Coadă-șoricelului

*Pruf de verdeturi*

- Pătrunjel tocat și uscat și năsturel-de-grădină
- Leuștean tocat și uscat
- Urzici, păpădie



- Frunze de țelină tocate și uscate
- Mărar tocat și uscat

*Alimente ce se pot consuma în timpul curei de sucuri și crudități:*

După cura de sucuri se pot consuma semințe uleioase (floarea-soarelui, dovleac), neprăjite, susan, nuci, alune, năut, brinză de vaci din lapte nefiert, smântină, gălbenuș de ou crud, tărluțe de grâu proaspete, miere, sare de mare, ulei presat la rece (măslină), apă de fântână sau izvor.

**Atenție!** Mierea să fie naturală și să fie păstrată corect. Se recomandă a nu se depozita în vase de aluminiu. Deosebit de valoroase, atât pentru bolnav, cât și pentru omul sănătos, sînt terciurile proaspete de cereale și preparate din germeni de cereale.

*Terciurile proaspete (nefierte) de cereale (după dr. W. Kollath).*

În terciurile proaspete de grâu, secară, orz, se găsesc principii active de creștere și regenerare a celulelor, precum și fermenți naturali. Prin substanțele pe care le conțin terciurile de cereale exercită o acțiune stimulatorie asupra digestiei, măresc capacitatea de muncă, îndepărtează oboseala, scurtează perioada de convalescență, facilitând recuperarea organismului bolnav.

*Modul de pregătire a terciului de cereale:*

Ex. Terciul proaspăt de grâu (pentru o persoană):

- 50 g grâu proaspăt urluit (măcinat în fragmente mai mari);
- 5 linguri de apă;
- 15 g fructe dulci uscate;
- 100 g mere sau alte fructe proaspete;
- 1 lingură pastă de nuci sau smântină;

Grîul urluit se amestecă cu 5 linguri de apă și se pune la înmuiat 12 ore. Separat se pun la înmuiat fructele uscate. După 12 ore, se amestecă grîul înmuiat cu fructele uscate înmuiate și cu nucile sau smîntîna. Se adaugă, după gust, suc de lămîie. Înainte de a servi terciul, se răzuiesc merele pe o răzătoare din plastic sau sticlă. Apoi, se amestecă cu celelalte ingrediente și se sevește ca atare. În loc de mere, se pot folosi, după anotimp, și alte fructe. Se recomandă ca grîul să fie măcinat proaspăt de fiecare dată, iar dacă este măcinat, să nu fie ținut mai mult de 8 zile, pentru a nu pierde din principiile active.

Lichidele calde se pot folosi la 1–2 ore după servirea terciului.

*Preparate din germeni de cereale:*

*Mod de preparare:*

Grîul și secara de la ultima recoltă se amestecă în părți egale. Se pun într-un vas, se acoperă cu apă și se lasă să stea acoperit 12 ore, de seara pînă dimineața; după 12 ore, se scurge apa, se pun boabele într-o sită și se spală bine cu apă, pentru a îndepărta baciliile de fermentație, care modifică gustul boabelor. Apoi se lasă boabele peste zi, fără apă. Seara se repetă operația de spălare, după care boabele se pun din nou la înmuiat 12 ore. Se continuă acest proces pînă ce embrionul ajunge la dimensiunea de aproximativ jumătate de centimetru. Lăsate să germineze în continuare boabele se alterează.

Se recomandă ca procesul de germinare a boabelor să se desfășoare la temperatura camerei (aprox. 18°C).

Dacă grîul încolțește mai încet, se recomandă să fie pus la înmuiat cu 24 ore înaintea secarei.

Prin germinare, boabele se înmoaie, încît pot fi strivite între degete, se mestecă ușor și sînt plăcute la gust. Dacă au un gust acru, nu se mai consumă.

Boabele germinate se pot consuma ca atare sau în diverse combinații, cu fulgi de ovăz, porumb, lapte, fructe, nuci etc.

## Cura de fructe

Această cură aduce cu sine avantajele deosebite conferite de aceste alimente ușor digerabile și asimilabile, avînd un remarcabil efect dezintoxicant și depurativ.

Cura constă, una sau cîteva zile, dintr-o dietă numai de fructe (2–4 kg) repartizate în cîteva mese pe zi (4–5).

Cantitativ, masa de fructe pentru o zi se reduce la 1–2 kg, în anumite afecțiuni: boli cardiace, cronice, hipertensiune arterială, obezitate, gută.

Această cură se recomandă în majoritatea afecțiunilor, cel mai util fiind a o intercala în cadrul regimurilor curative practicate pentru cazul respectiv.

## Cura cu mere

Se practică două sau trei zile, folosind o dietă exclusiv de mere crude, răzuite.

Cantitativ, se utilizează două sau mai multe kilograme pentru adulți și 1 kg pentru copil, repartizate în 5–7 mese pe zi.

Pentru copii pînă la 2–3 ani, merele se curăță de coajă.

Eliminîndu-se din dietă în timpul curei, alimentele ce conțin albumine, se combate procesul de putrefacție intestinală, favorizîndu-se eliminarea germinilor patogeni și toxinele acestora.

Prin conținutul bogat în vitamine și acizi naturali, merele exercită un efect antidiareic, antiputrid, antifermentativ, facilitînd dezvoltarea florei intestinale normale, prevenind în același timp, formarea calculilor din acid uric.

Infuzia din coaja de măr este un bun depurativ și diuretic.

Sucul de măr, proaspăt extras, se recomandă în stări febrile.

## Cura de struguri

Se utilizează ca și cura de mere pe perioade scurte (2–3 zile), sau în bolile maligne sub forma unei cure de 15–30 zile.

Se consumă numai pulpa boabei de struguri, fără semințe și coajă, sau numai suc proaspăt extras.

Se începe cura cu 1 kg crescîndu-se treptat la 2–3 kg pe zi.

Bogat în glucide (zahăr) naturale, săruri minerale, vitamine, auxoni, strugurele facilitează metabolismul organismului, echilibrează balanța vitaminică și favorizează eliminarea acidului uric din organism, exercită un efect decongestionant.

Ca și cura de mere, cura cu struguri se recomandă în majoritatea bolilor, intercalîndu-se în regimul curativ caracteristic bolii respective.

Sucul proaspăt are un bun efect depurativ, diuretic și tonifiant, fiind indicat în mod deosebit în bolile infecto-contagioase (scarlatină, rujeolă, varicelă, difterie gripă etc.), tumori maligne.

## Cura de pere

Se practică în mod asemănător curei cu mere.

Se recomandă în mod deosebit în: ateroscleroză, hipertensiune arterială, boli cardiace, nefrită cronică, edeme, oligurie.

## Cura de banane

Se practică cîteva zile, administrîndu-se trei-patru banane de patru, cinci ori pe zi.

Exercită un efect stimulant al digestiei, în mod deosebit la sugari.

Fruct bogat în vitamine și săruri minerale, se recomandă în anemie, scrofuloză, TBC, gută, boli hepatice, litiază biliară și renală, boli ale sistemului nervos etc.

#### Cura cu suc de lămie

Sucul de lămie, prin bogăția în vitamina C, săruri minerale, exercită un efect depurativ, neutralizant al acidității singelui, tonifiant al peretelui capilar.

Se consumă în prima zi suc de la o lămie. Se crește doza zilnic cu câte o lămie, până se ajunge la șapte lămii pe zi. Din ziua a opta se scade doza cu câte 1 lămie pe zi, până se ajunge la 1 lămie pe zi.

Se practică deci, 14 zile, iar după o pauză de două săptămâni se poate relua.

Cura este foarte eficientă în litiaza renală, gută, obezitate, angină, migrenă, varice, sciatică, boli hepatice, boli respiratorii etc.

#### Cura cu lămie integrală

Este asemănătoare curei cu suc de lămie, dar se consumă fructul integral — suc, pulpa și coaja.

Se practică numai atunci când există certitudinea că fructul nu a fost stropit cu insecticide, sau conservate.

Înainte de a începe cura, fructul se spală bine cu peria la jet de apă. În prima zi, se consumă 1–2 lămii, se crește zilnic doza cu câte o lămie pe zi, până se ajunge la 4–5 lămii pe zi. Se continuă cu această doză timp de 1 lună. Se face pauză două săptămâni, după care se poate repeta.

Se bea întâi suc, apoi se răzuiește pulpa și coaja. Se poate amesteca, pentru a diminua gustul cojii, cu morcov sau mere răzuite, pepene galben sau alte fructe.

#### Dietă crudivoră de refacere

Acest regim oferă avantajul unui aport de principii alimentare — glucide, proteine și lipide, vitamine, minerale, în stare naturală, fiind ușor asimilați de organism și cu uzură minimă a acestuia.

Se practică sub formă de cure, 5–7 zile pe lună. Se recomandă în coalescența bolilor acute, în boli consumptive (TBC, cancer etc.), surmenaj fizic și intelectual, boli carentiale etc.

Redăm în cele ce urmează un exemplu de astfel de dietă:

ora 8 — grâu încolțit;

— 250–300 ml suc crud de fructe sau zarzavaturi: mere, struguri, pere, ardei gras, roșii și castraveți etc.;

ora 10 — o farfurie cu salată de zarzavaturi: morcov, țelină, roșii, urzică, pădărie, măcriș, andive, salată verde, varză etc., la care se adaugă suc de lămie, puțin ulei și condimente naturale;

ora 13 — salată de zarzavaturi la discreție;

— 1–2 ouă crude cu albușul bătut spumă;

— iaurt, brânză dulce de vacă, smântână, fructe oleaginoase (4–5 nuci, alune, semințe de dovleac etc.);

— pâine Graham sau neagră bine coaptă;

ora 17 — 1 cană cu lapte crud, sau lapte vegetal și fructe uscate.

ora 19 — fructe, după gust;

— pâine Graham sau neagră cu miere, lapte.

Între mese se beau ceaiuri aromatice (cimbrisor, măceș, zmeură, frag, mur etc.), după necesități.

#### Dietă crudivoră depurativă

Recomandat mai ales primăvara și vara, acest regim facilitează eliminarea toxinelor și deșeurilor din organism, reechilibrând în același timp, balanța vitaminică, minerală a organismului spoliat în parte de aceste elemente vitale, în perioada sezonului rece.

Se practică în scop profilactic și curativ, în cure scurte de 3–7 zile pe lună.

În continuare, prezentăm o schemă a unui meniu depurativ pentru o zi:

ora 8 — 250 ml suc de roșii sau țelină;

— fructe oleaginoase;

— pâine Graham

ora 12 — o farfurie salată de urzici, pădărie, cicoare și grișor, dreasă cu suc de lămie, ulei și condimente naturale;

— morcov răzuit, andive, țelină, castravete, ardei gras, sparanghel, cu suc de roșii și condimente naturale;

— iaurt;

— pâine Graham sau neagră bine coaptă.

ora 17 — o farfurie salată de fructe crude.

ora 19 — 250 ml suc de țelină.

#### Cura cu usturoi

„Ne aducem aminte de peștii pe care-i mîncam în Egipt, și care nu ne costau nimic, de castraveți, de pepeni, de praji, de ceapă și de usturoi”.

(Numeni 11, 5)

Practica utilizării acestei plante miraculoase, atât ca aliment, cât și ca remediu curativ în diverse boli, este tot atât de veche ca și istoria neamului omenesc.

Descoperirile arheologice relevă prezența acestei plante în repertoriul gastronomic și terapeutic al babilonienilor, chinezilor, egiptenilor, fenicienilor, vikingilor, romanilor.

După ieșirea din Egipt, din robia apăsătoare, poporul Israel în lungul pelerinaj de 40 de ani prin pustie, își amintea cu jind de planta care făcea minuni vindecătoare.

Dioscoride, medicul de origine greacă, ce-a însoțit ca medic armatele romane în expansiunile lor, cunoștea și folosea usturoiul cu rezultate foarte bune în tratarea bolilor de plămîni și ale tubului digestiv.

Se menționează în istorie, că în timpul ciumei din Evul Mediu, cînd mii de oameni au fost secerați de acest flagel necrutător, cei care foloseau în mod curent usturoiul în alimentație, au fost feriți de plagă.

Proprietățile terapeutice ale usturoiului rezidă în compoziția sa chimică, principiile active pe care le conține fiind în principal derivați sulfurați. Între aceștia, alicina este bine cunoscută pentru acțiunea sa antibacteriană.

Între proprietățile terapeutice ale usturoiului menționăm: stimulent al pozei de mîncare, diuretic, expectorant, antiaterosclerotic, antiseptic, antibacterian, antiparazitar, hipotensor, hipoglicemiant, reechilibrant al florei intestinale.

Cura se poate practica în diverse moduri, ținînd seama de afecțiunea în care urmează să fie aplicată.

Astfel:

— infuzie de usturoi în afecțiuni ale căilor respiratorii și digestive;

— 2–3 căței consumați ca atare înainte de masă, ca tonic general, antiaterosclerotic, boli ale tubului digestiv.

— tinctură de usturoi, 3 x 20–30 picături pe zi, sau suc proaspăt, 20 picături pe zi, diluat în puțină apă, în hipertensiune arterială, afecțiuni cardiocirculatorii, ateroscleroză;

— sub formă de inhalatie, în boli ale aparatului respirator, punînd puțin jar pe un cătel de usturoi.



## EXEMPLE DE MENIU PENTRU O ZI ÎN PERIOADA CUREI DE SUCURI ȘI CRUDITĂȚI

**A. Masa de dimineață** poate consta din terci de cereale sau; 2 lingurițe grâu germinat, 1 lingură miere, 3–6 nuci (cine suportă), 2 linguri tărite grâu, 1 lingură semințe de in, 1 lingură mei. Se amestecă și se consumă ca atare.

**B. Masa de prânz** poate fi alcătuită din salată de zarzavaturi ca: roșii, castraveți, gulii, ridichi, sfeclă roșie, salată verde, varză albă și roșie, conopidă, morcov, țelină, pătrunjel, păstrânc, usturoi, ceapă, frunze de pătrunjel verde și mărar verde. Iarna se poate folosi praf de verdețuri (pătrunjel verde uscat, mărar verde uscat, năsturel de grădină, urzici).

La salate se poate folosi uleiul de măsline sau alt ulei vegetal, smântină, lămâie. În cură se poate folosi numai sarea de mare. Bolnavii cu gastrită, ulcer, colită, hemoroizi, nu vor folosi ceapă și usturoi.

**C. Masa de seară** poate fi compusă din: fructe sau salată de fructe, brinză de vaci cu smântină, lapte crud cu tărite de grâu etc. Fructele consumate trebuie să fie bine coapte.

## ALTE EXEMPLE DE MENIU PENTRU O ZI ÎN PERIOADA CUREI DE SUCURI ȘI CRUDITĂȚI

### DIMINEAȚA:

*Salată de țelină cu maioneză sau smântină.*

O țelină rasă mărunt se amestecă cu puțină maioneză și smântină.

*Pastă de brinză de vaci (I):*

Brinza de vaci proaspătă se amestecă cu ceapă tăiată mărunt, usturoi, pătrunjel verde, mărar, smântină. Această pastă se poate folosi ca atare sau se pot umple roșii, gulii, sărmăluțe (în foi de varză dulce, sau foi de salată verde, spanac).

*Pastă de brinză de vaci (II):*

Pasta de brinză de vaci se amestecă cu ridichi date pe răzătoare. Se adaugă chimen.

*Salată de sfeclă roșie crudă:*

Se rade sfecla mărunt, se presară hrean ras (cine suportă), lămâie, ulei, chimen sau puțină țelină rasă.

*Gălbenuș de ou crud:*

Se separă gălbenușul de albuș, se freacă gălbenușul cu puțin usturoi pisat mărunt. Se adaugă puțin ulei de floarea-soarelui (presat la rece) sau ulei de măsline.

Se unge pe pâine recomandată.

*Pate din semințe de floarea-soarelui decojite:*

Semințele decojite se dau la mașina de rănit cafea. 2–3 linguri de făină obținută în acest fel se amestecă într-un vas cu 1 linguriță brinză de vaci, 1 linguriță smântină, ceapă, puțin usturoi, cimbru, nucă rasă, 2 lingurițe ulei. Se folosește pe pâine sau se umplu frunze de varză, roșii etc.

*Salată „boeuf”*

Se rade mărunt morcov, pătrunjel, țelină, se toacă o ceapă mărunt, un grăunte de usturoi tăiat. Se face maioneză dintr-un gălbenuș și 2 linguri ulei, o lingură de smântină, lămâie. Se amestecă cu zarzavatul.

**PRÎNZ:**

*Ciorbă de zarzavat:*

Se storc suc: de morcov, pătrunjel, țelină, varză dulce etc. Se adaugă 1/2 pahar de lapte, 2 linguri smântină, verdeață tocată mărunt, 1/2 ceapă.

### CINA:

O porție: 3 mere rase mărunt, sau un cartof crud ras mărunt, 1 linguriță miere, nucă măcinată, 2 linguri grâu încolțit.

### Deserturi:

*Cremă*

Brinză de vaci, smântină, miere, stafide se amestecă. Se pune în cești și se presară nucă.

*Ruladă*

Se dau prin mașina de tocat 2 pumni de stafide, se adaugă făină de grâu, ovăz (se dau semințele la rășnița de cafea și se obține făina) și se face o cocă. Se întinde pe planșetă cu sucitorul cam 1/2 cm grosime, se taie fișii de 10 cm lățime, se pun deasupra mere rase cu nucă rasă și o linguriță de miere. Se rulează și apoi se dau prin nucă măcinată. Se așază pe platou. În loc de mere, se poate face umplutura cu brinză de vaci și nucă.

Se poate folosi făina de hrișcă.

*Bomboane*

Se dau prin mașina de tocat 1 mână de stafide, se face o cocă în care s-a pus nucă, coajă de lămâie. Se fac mici cocoloașe, care se dau prin nuca măcinată.

### Observații:

- Nu se mănincă între mese;
  - Nu se mănincă la aceeași masă și fructe și legume;
  - În cancer se consumă numai o cană pe zi (250 ml) lapte crud, iar în celelalte boli, până la 1 l pe zi (după toleranța fiecăruia);
  - Laptele prins, brinza de vaci, smântina se prepară numai din lapte crud;
  - Miere de albine pot folosi și diabeticii, dar în cantități mici. Nu se folosește zaharină;
  - Ceca ce rămâne pe centrifugă (resturile de legume și fructe) se pot consuma separat sau în amestec cu brinza de vaci, miere, nuci, tărite, smântină, după preferință și gust.
  - Frunzele tinere, nepăroase de tătăneasă se pot consuma în salate și pentru copii.
- Au proteine și vitamina C.
- Legumele terciuite trebuie consumate imediat.
  - Se poate consuma apă în timpul curei.

## EXEMPLE DE REȚETE CE SE POT PREPARA ÎN TIMPUL CUREI

**1. Supă de roșii crudă:** 1 cană suc de roșii nefiert, 3 linguri ceapă tocată, 2 linguri nuci măcinate, 2 linguri smântină, arpagic verde, după gust.

**2. Supă de zarzavat:** 1 cană mică de zarzavat, 2 căței usturoi, 1 cană lapte, 1–2 linguri semințe floarea-soarelui sau nuci, puțin ulei, mirodenii (pătrunjel, mărar).

**3. Pastă de ridichi de uns pe pâine:** 1 cană brinză proaspătă, 1 lingură ceapă tocată mărunt, 2 linguri ridichi rase, chimen (după gust).

**4. Ardei, roșii, dovlecei umpluți cu brinză de vaci:** Brinza de vaci se amestecă cu unt sau smântină, mărar. Se taie ardeii în jumătăți sau sferturi și se umplu cu această compoziție, apoi se ornează cu pătrunjel și roșii. Idem pentru roșii, dovlecei. Acestea se golesc de conținut și apoi se umplu cu aceeași compoziție.

**5. Salată de roșii:** Roșii, puțină ceapă, ardei verde, țelină, se taie mărunt și se amestecă cu smântină.

**6. Salată de țelină I:** 2 țeline mari, 2 roșii, 1 morcov, 1 pătrunjel, 4 fire ceapă sau usturoi verde, 200 g spanac, 1/4 sfeclă roșie, 3–4 fire tarhon, 3 linguri ulei, 1 lingură lămâie. Țelina,

morcovul, pătrunjelul, sfecla se curăță, se spală, și se dau prin răzătoarea mare. Spanacul se curăță și se spală și se mărunțește. Roșiile se spală și se taie felii rotunde. Se pun toate ingredientele într-o salatiară, se amestecă se stropesc cu lămâie și se presară cu tarhon tăiat mărunt.

**7. Salată de țelină II:** 2 țeline mari, 2 linguri de ulei, 1 lingură zeamă de lămâie, câteva foi de salată sau varză roșie. Telina se spală, se curăță, se dă prin răzătoare și se pune în salatiară. Dintr-un gălbenuș de ou se prepară maioneză și se subțiază cu zeamă de lămâie. Se toarnă peste țelină din salatiară. Se netezește suprafața și se garnisește cu foi de salată verde sau varză roșie, tăiate mărunt.

**8. Salată de țelină III:** 2 țeline mari, 2 roșii, 1 castravete, 1 salată verde, 4 linguri de smântină, 1–2 linguri de zeamă de lămâie. Telina și morcovul se curăță, se spală și se dau prin răzătoarea mare. Castravetele se curăță de coajă, se taie în două (în lungime) și se taie felii. Roșiile se spală și se taie felii. Câteva foi de salată se lasă pentru garnisit, iar restul se taie mărunt. Se pun toate ingredientele în salatiară, se stropesc cu zeamă de lămâie și totul se amestecă cu smântină. Salata se garnisește de jur împrejur cu foi de salată. Se servește imediat.

**9. Andive cu cremă de brinză:** 8–12 andive, 200 g brinză proaspătă de vaci, 50 g maioneză, 2 linguri de smântină, două lingurițe de boia de ardei gras, 2 lingurițe suc de roșii, frunze de pătrunjel și mărar. Brinza se amestecă cu maioneza și cu smântina, pînă se obține un sos mai gros. Se împarte compoziția în două părți egale. Una din părți se amestecă cu sosul de roșii, iar a doua cu frunze de pătrunjel și mărar tăiat mărunt. Această cremă se servește ca garnitură la andivele curățate, spălate și așezate în salatiară.

**10. Andive cu smântină:** Se spală andivele, se taie rondele și se adaugă deasupra 3–4 linguri de smântină. Se ornează cu frunzulițe de pătrunjel.

**11. Salată de andive I:** 8–10 andive, 2 linguri ulei, zeamă de lămâie. Se curăță și se spală andivele, se taie în bucăți de 4–5 cm și se amestecă cu ulei și lămâie.

**12. Salată de andive II:** 8–10 andive, 3 linguri de ulei, 1 lingură de suc de lămâie, pătrunjel verde. Se taie andivele în bucăți mari, se amestecă cu ulei, suc de lămâie și se prepară cu pătrunjel verde tăiat mărunt. Se garnisește cu salată verde.

**13. Salată de andive III:** 8–10 andive, 1 sfeclă roșie mică, nuci, 1 lingură suc de lămâie. Se curăță andivele, se spală, se taie rondele. Sfecla curățată se spală, se taie în cuburi mici. Nucile se taie mărunt. Se amestecă toate ingredientele și se toarnă deasupra suc de lămâie, după gust.

**14. Salată de andive IV:** 6–8 andive mari, 1 țelină, 1 morcov, 1 cană maioneză. Se curăță legumele și se spală, se taie andivele în bucăți mici, țelina, morcovul se rad prin răzătoarea mare. Se amestecă bine cu maioneză și se garnisește cu salată.

**15. Salata de morcov și țelină:** 2 morcovi, 1 țelină mică se dau prin răzătoare; 1 ceapă mică se taie mărunt, 2 linguri hrean, 2 linguri pătrunjel și mărar. Se amestecă cu maioneză.

**16. Aperitiv de praz:** 4–5 fire de praz, 1 pachet de brinză de vaci, smântină (2–3 linguri), mărar, 1/2 linguriță chimen, 1 căpățînă salată verde. Se spală prazul și se alege partea albă, care se taie în bucăți mici 4–5 cm. Se scoate partea din mijloc, obținându-se niște cilindri, care se umplu cu amestecul obținut din brinza de vaci, frecată cu smântină, mărar tocat, semințe de chimen, după gust. Se spală salata și se așază frunzele pe un platou, punind deasupra, în cercuri concentrice, bucățile de praz umplute.

**17. Salată de praz:** 5 fire de praz, 2 linguri ulei, 1–2 linguri lămâie. Prazul se curăță, se spală și se taie în bucăți lungi de 5–6 cm. Se stropesc cu ulei și lămâie.

**18. Brinză de vaci cu ceapă I:** Se taie ceapa mărunt, se amestecă cu 200 g brinză, se pune pe un platou și se ornează pe marginea platoului cu roșii și pătrunjel.

**19. Brinză de vaci cu ceapă II:** 3 linguri brinză, 3 linguri ceapă, 2 linguri germeni de grâu, uruială de semințe de in, 2 linguri de ulei, pătrunjel. Se amestecă și se servește ca atare.

**20. Brinză proaspătă cu roșii:** 100 g brinză de vaci, 1 lingură lapte, 1 roșie sau 1 gogoșari, 1 linguriță amestec de verdețuri, câteva măsline. Brinza se amestecă cu laptele, se adaugă verdețurile, roșia tăiată mărunt, măslinele mărunțite și se potrivește de gust.

**21. Brinză proaspătă cu morcovi:** 100 g brinză proaspătă, 100 g morcovi, sare, câteva picături zeamă de lămâie, 1 linguriță miere. Se curăță morcovii, se dau prin răzătoare foarte mică, se adaugă brinză, sucul de lămâie și 1 linguriță miere. Se amestecă bine. Cu această pastă se pot umple gogoșari proaspeți, ardei gras sau roșii.

**22. Brinză proaspătă cu verdețuri:** 100 g brinză proaspătă, 2 linguri lapte prins (bătut), 1 lingură verdețuri amestecate, tocate, 1 ceapă mică, suc de lămâie după gust. Se amestecă brinza cu laptele prins, ceapa tocată, sucul de lămâie și verdețurile și se potrivește de gust.

**23. Brinză proaspătă cu nuci:** 100 g brinză de vaci, 50 g nuci, 1 lingură lapte, 10 g miere. Se amestecă brinza cu mierea și laptele. Nucile mărunțite se amestecă cu celelalte ingrediente.

**24. Brinză proaspătă cu fragi (căpșuni) și stafide:** 150 g fragi (sau căpșuni), brinză de vaci, miere, 1 lingură stafide. Se amestecă ingredientele și se consumă ca atare.

**25. Preparat crud de spanac:** 150 g spanac, 1 gălbenuș, 50 g smântină, zeamă de lămâie. Spanacul se spală brut și frunzele se pun pe o sită să se scurgă bine. Smântina se amestecă cu gălbenușul și sucul de lămâie.

**26. Sparanghel:** 1/2 kg de sparanghel, 2 linguri ulei, 2 linguri suc de lămâie. Se curăță, se spală, apoi se scurge. Se taie în bucăți de 2–3 cm, se așază pe salatiară și se stropesc cu suc de lămâie și ulei.

**27. Salată de varză, ridichi și roșii:** 2 căni de varză tăiate mărunt, 1/2 cană ridichi de lună tăiate mărunt, ardei verde și praz tăiate mărunt, 1 roșie tăiată felii, 3 linguri pătrunjel, tăiat mărunt. Se amestecă cu maioneză. Se garnisește cu pătrunjel deasupra.

**28. Păpădie cu smântină:** 500 g frunze de păpădie, 3–4 linguri de smântină, 1 legătură pătrunjel verde, suc de lămâie. Frunzele de păpădie se curăță și se spală, se scurg și se taie mărunt sau se pun întregi. Se adaugă smântină deasupra și se presară cu pătrunjel.

**29. Salată de păpădie:** 500 g păpădie, 2 castraveți, lămâie, 2–3 linguri ulei, 2 căței de usturoi, 1 legătură de mărar. Frunzele se taie mărunt, se amestecă cu castraveții tăiați felii, usturoi mărunțit, se presară mărar tăiat fin și se stropesc cu ulei și lămâie. Se amestecă și se servește imediat.

**30. Salată de urzici, păpădie și măcriș:** Se spală, se taie mărunt și se amestecă cu maioneză și ceapă tăiată mărunt. Se stropesc cu suc de lămâie.

**31. Salată de varză cretă:** 1 varză cretă, 3 linguri ulei, 2 linguri lămâie. Se curăță și se spală frunzele fragede. Se taie mărunt. Se așază într-o salatiară și se adaugă deasupra ulei și suc de lămâie. După gust, se poate adăuga mărar mărunt sau semințe de chimen.

**32. Salată de ștevie:** 300 g ștevie, 1 ceapă mică, 1–2 linguri ulei, 1–2 linguri lămâie, mărar. Se aleg frunzele tinere, se spală, se scurg și se taie mărunt. Se amestecă cu ceapa tăiată solzi fini, se adaugă ulei, suc de lămâie și mărar tăiat mărunt. Se poate garnisi cu felii de roșii, ardei etc.

**33. Linte:** 3 linguri linte înmuiată, 3 linguri țărițe, 2 linguri uruială de semințe de in sau susan, 1 roșie, 1 lingură ulei. Se amestecă totul bine. Se garnisește cu felii de roșii.



34. **Lapte de roșii:** 1 roșie mare coaptă, 1 – 2 linguri smântină, 1 cană lapte.
35. **Lapte de morcov:** 200 g morcov, 1 linguriță zeamă de lămie, 1 linguriță miere de albine, se amestecă cu mixerul și se adaugă 1 cană lapte, sub agitare, la mixer.
36. **Lapte de mere:** 1 cană lapte crud, 1 linguriță miere de albine, 1 linguriță suc de lămie, un măr ras, se amestecă bine cu mixerul.
37. **Cremă de miere:** 1/2 kg miere, 4 linguri brinză de vaci, 1 lingură lapte, 1 lingură nuci. Se amestecă bine și se garnisește cu nuci sau afine.
38. **Cremă de mere:** 2 mere, 1 banană, 1 lingură de stafide, 1 – 2 linguri nuci, puțină miere, 1 cană de lapte. Se dau la mixer, se garnesc cu felii de banane. Se pot folosi și alte fructe.
39. **Dovleac cu miere:** 200 g dovleac se dă prin răzătoarea mare, se adaugă 3 – 4 linguri de miere.
40. **Marmeladă de căpșuni sau fragi:** 1 cană curmale, fără simburii și 1 cană stafide, se înmoaie câteva ore în conținutul a 2 căni de căpșuni zdrobite, în care s-a pus puțină lămie. Se pot adăuga smochine, înmuiate. Se lasă câteva ore să se pătrundă bine, apoi se freacă bine totul, ca un terci.

*Atenție!* În timpul curei nu se mănâncă nici un fel de pâine decât cea făcută după rețeta următoare:

300 g boabe grâu, 150 g orez sau secară înmuiată 12 ore în apă, 1 lingură semințe de anason, 1 lingură ulei de măsline sau floarea-soarelui, foarte puțină sare de mare, tărite de grâu proaspete, pentru a face coca consistentă. Se poate adăuga făină de hrișcă.

#### **Preparare:**

Boabele de grâu și orez înmuiate se dau prin mașina de tocat, se adaugă celelalte ingrediente, se amestecă bine, iar coca obținută se întinde sub forma unei foi de 3 – 5 mm grosime, se lasă la uscat pe planșetă sau sită, se usucă pe ambele părți; înainte de a se pune la uscare, se fac semne dreptunghiulare cu cuțitul, pentru a se putea rupe mai ușor, după uscare. Se păstrează în pungi de plastic, în frigider. Coacerea se face la soare sau calorifer. După terminarea curei de sucuri și crudități se poate introduce pâinea neagră, Graham sau făcută în casă din crupe de grâu, secară (făină necernută, cu tărite) și, totodată, se poate introduce mîncarea scăzută. De asemenea, se poate introduce moderat sarea vrac (de murături), după gust.

### **CITEVA REȚETE CE SE POT PREPARA DUPĂ TERMINAREA CUREI**

- 1. Icre de soia:** 250 ml apă, 4 linguri de făină de soia, puțină sare, ulei, ceapă, lămie. Se rășnesc boabele de soia uscate și se obține făina. Se pune făină în apă, se dă la foc și se amestecă pînă se obține o pastă omogenă, iar soia este suficient de fiartă. După ce se răcește, se amestecă cu ulei, lămie și se adaugă ceapă după gust.
- 2. Budincă de orez:** Se tapetează cratița cu pesmet. Se pune un rînd de orez fiert, un rînd de mere, cu coajă cu tot, tăiate felii, un rînd de orez fiert ș.a.m.d. Deasupra se toarnă miere de albine și se coace la cuptor.
- 3. Budincă de cartofi I:** Se fierb cartofii. Se lasă să se răcească. Se curăță și se dau prin răzătoarea mare. Se așază într-un vas de Jena. Se amestecă cu 3 – 4 ouă bătute și 1 legătură de mărar tăiat mărunt, puțin ulei și sare. Se introduce la cuptor și cînd s-a rumenit, se scoate. Se mai adaugă ulei, după ce s-a răcit puțin. Se poate prepara și cu brinză de vaci. Cartofii și brînză se așază în straturi, iar deasupra se adaugă ouăle bătute și mărar.

**4. Budincă de cartofi II.** Se fierb cartofii în coajă, se lasă să se răcească puțin, apoi se curăță și se taie felii subțiri. Se unge o cratiță cu ulei. Se așază un strat de cartofi, peste care se pune un alt strat, din următorul amestec: brînză, ou și sare. Se pune un alt strat de cartofi. Se stropesc cu puțin ulei. Se pune la cuptor. Cînd s-au rumenit, se toarnă ou bătut spumă, amestecat cu smîntină și se pune din nou la cuptor, cîteva minute.

**5. Budincă de conopidă:** 2 conopide se fierb cu puțină sare. Se așază într-un vas de Jena, se adaugă ouă bătute cu mărar tăiat mărunt. Se lasă la cuptor 10 – 15 minute. Se poate pune și smîntină, după ce s-a scos de la cuptor.

**6. Budincă de legume:** 4 cepe tăiate mărunt, 2 morcovi rași, varză dulce tăiată mărunt, gulie dată pe răzătoarea mare, se fierb în puțină apă și sare. Se pune orez (1 – 2 linguri), se fierb împreună, apoi cînd este aproape gata, se adaugă puțin suc de roșii, mărar, foi de dafin, pătrunjel. Se unge cratița, se pune compoziția în cratiță. Cînd este ușor rumenită, se toarnă ouă, smîntină, lapte prins, făină. Se pune din nou la cuptor.

**7. Sote de morcovi:** Se răzuiesc morcovii sau se taie rondele, se pun la înăbușit într-o cratiță, cu 1/2 pahar de apă și puțin ulei. Se fierb înăbușit pînă se înmoaie. Se adaugă puțină miere, 1 – 2 lingurițe. Se servește cu piure de cartofi.

**8. Ardei umpluți cu vinete:** 6 ardei mari, 500 g roșii, 2 vinete mari, 2 cepe, 1 ou, 2 lingurițe de făină (se folosește numai făină integrală), ulei, 1 linguriță mărar și pătrunjel. Se scot cotoarele de la ardei, se scutură bine de semințe. Vinetele coapte, curățate și tocate se amestecă cu cele 2 cepe fierte în puțină apă, iar apoi se adaugă ulei, ou, sare și făină și se amestecă. Se umplu ardeii cu această compoziție, se închide cu un căpăcel de roșie și se așază într-o cratiță, se toarnă peste ei sos preparat din roșii fiert și strecurate prin sită. Se presară pătrunjel și mărar tăiat mărunt și se introduce la cuptor, pînă se înmoaie ardeii. Cînd sînt gata, se adaugă ulei.

#### **8'. Proteina vegetală:**

1 kg de făină se înmoaie cu apă rece, și se frămîntă pînă se obține o cocă mai virtuoasă, adăugîndu-se și puțină cafea de cereale. Se pune într-un vas cu apă rece (apa să acopere coca) și se lasă de seara pînă dimineața, sau 4 – 5 ore ziua. Apoi se scurge apa și se frămîntă coca, adăugîndu-se mereu apă rece, pînă se spală bine și se îndepărtează amidonul. Partea care a rămas, de consistență elastică, reprezintă glutenul. Se adaugă, după gust, usturoi, ceapă, mărar, pătrunjel etc. Se frămîntă din nou și se pregătește prin fierbere, sub formă de găluște sau chiflele. Preparatul este bine tolerat de diabetici.

**9. Conopidă cu roșii și ardei:** 2 – 3 conopide, 1 ceapă, 1 – 2 ardei, 3 roșii, ulei, pătrunjel, sare. Se desface conopida în buchetele, se spală și apoi se opărește cu apă sărată. Se lasă la fiert împreună cu ceapa tăiată mărunt. La jumătatea fiertului, se adaugă ardeiul tăiat subțire, iar la sfîrșit, roșiile curățate de coajă și verdeață. Cînd este gata se adaugă ulei.

**10. Guliile umplute cu ciuperci:** 2 guli mici, 100 g ciuperci, ceapă, ulei, pătrunjel tăiat mărunt, sare. Guliile se curăță de coajă, se taie un capac și se scobesc. Se introduc într-un vas cu apă clocotită și se scot imediat. Separat, se fierb ciupercile mărunt, care se amestecă cu ceapă, ulei, pătrunjel și sare. Cu această compoziție se umple guliile și se introduc la cuptor. Se servește cu piure de cartofi.

**11. Telină umplută:** Se aleg țeline mici, se curăță și se spală, se fierb (în apă clocotită) 15 minute. Se scot din apă, se taie un căpăcel și se scobesc. Miezul de țelină se amestecă cu ceapă tăiată mărunt, ou, pătrunjel și sare. Cu această compoziție se umple țelinile și se introduc la cuptor, într-un vas de Jena. Cînd sînt gata se stropesc cu ulei, se servesc cu piure de cartofi și salată de roșii.

**12. Tocană de cartofi:** Se curăță și se taie cartofii în felii: se pun la fiert cu puțină apă, în care a fiert o ceapă tăiată mărunt. Cînd sînt aproape fierți, se adaugă suc de roșii sau

roșii fierte separat și strecurate. Se completează, dacă mai este nevoie, cu apă clocotită și se lasă să mai dea câteva clocote. Se adaugă pătrunjelul și mărarul, în ultimul clocot. Când este gata, se adaugă ulei.

**13. Mincare de varză:** Se taie varza și se fierbe cu puțină apă. Când este pe jumătate fiartă, se adaugă roșii tăiate mărunt și ardei tăiați subțire. Se fierbe la foc mic. Când este gata, se adaugă ulei. În mod asemănător se poate prepara și varza de Bruxelles.

**14. Varză de Bruxelles la cuptor:** 700 g varză, 1 ou, sare, ulei. Se curăță varza, se spală și se fierbe cu puțină sare. Se scurge și se pune într-un vas de Jena. Deasupra se pune oul bătut. Se introduce în cuptor.

**15. Guli cu sos de roșii:** Se curăță și se taie felii. Se înăbușesc cu puțină apă sărată. Când s-au înmuiat, se adaugă roșii fierte și strecurate, făină, și eventual smântină. Se mai lasă să clocotească puțin și, când este gata, se adaugă ulei.

**16. Iahnie de fasole:** Seara se pune la înmuiat cca 200 g fasole. A doua zi se scurge fasolea și se pune la fiert. După 10 minute, se scurge apa și se pune din nou la fiert cu apă clocotită. Când este pe jumătate fiartă, se adaugă ceapa tăiată mărunt. Se mai lasă puțin să fiarbă și se adaugă roșii tăiate mărunt sau suc de roșii. Când este gata, se adaugă uleiul. Se pregătește la foc mic.

**17. Mincare de vinete:** 3–4 vinete mijlocii, roșii, pătrunjel, sare, ulei, usturoi. Se taie vinetele cubulețe sau felii de 2 cm grosime, se fierb cu puțină apă, se adaugă roșii tăiate mărunt, pătrunjel, 2–3 căței de usturoi, sare. Se lasă să mai dea câteva clocote. Când este gata, se adaugă ulei.

**18. Spanac cu ouă:** 500 g spanac se opărește cu puțină apă. Se scurge apa. Separat se fierb în puțină apă 1–2 cepe tăiate mărunt. Se adaugă spanacul cu puțină apă fiartă și, după ce acesta s-a înmuiat bine, se adaugă 2 roșii tăiate mărunt și fierte separat. Când este gata, se sparg câteva ouă deasupra, se adaugă ulei și, după gust, zeamă de lămâie.

**19. Mincare de ștevie:** 500 g ștevie opărită, se scurge și se pune într-o cratiță de teflon sau alt vas. Se adaugă 3 ouă bătute și sare. Se lasă la foc mic, amestecându-se ușor. Când este gata, se adaugă ulei.

**20. Mincare de dovlecei:** 2–3 cepe se fierb cu 1/2 pahar de apă. Se taie dovleceii cubulețe sau felii de 3–4 cm grosime. Se adaugă puțin orez și apă, cât este nevoie. Se lasă să fiarbă, adăugându-se (când dovleceii sînt pe jumătate fierti) 2–3 roșii tăiate mărunt și puțină lămâie. La ultimul clocot, se adaugă pătrunjel tăiat mărunt. Când este gata se adaugă ulei.

**21. Mincare de ceapă cu roșii:** Se taie ceapa mărunt și se fierbe cu puțină apă, la foc mic. Când a fiert bine, se adaugă roșii tăiate mărunt și fierte separat, și sare. După ce a mai fiert câteva clocote, când mîncarea este gata, se adaugă ulei.

**22. Tocăniță de ciuperci:** 1 kg de ciuperci, 2 cepe, roșii, ulei, sare, pătrunjel. Se taie ciupercile și se fierb cu puțină apă și ceapă tăiată mărunt. Când ciupercile sînt aproape fierte, se adaugă roșii tăiate mărunt și fierte separat și pătrunjel tăiat mărunt. Când este gata, se adaugă ulei.

**23. Ghiveci de legume:** Cartofi, morcovi, bame, ardei, vinete, dovlecei, fasole verde, mazăre, ceapă, conopidă, roșii, varză albă, ulei, sare (cantități după nevoie). Se spală și se taie legumele, se așază în straturi într-o oală sub presiune. Se lasă să fiarbă. Când este gata, se adaugă ulei.

**24. Mincare de praz cu măsline:** 2 cepe se pun să fiarbă cu 1/2 pahar de apă. Când s-au înmuiat, se adaugă prazul tăiat în bucăți de 3–4 cm. Se mai completează cu puțină apă clocotită și se lasă să fiarbă puțin. Se adaugă 2–3 roșii tăiate mărunt și fierte separat. Se mai lasă să fiarbă și când este gata se adaugă măslinele și uleiul.

**25. Mincare de mazăre cu roșii:** 800 g mazăre verde, 4–5 roșii, 1 ceapă, 1 lingură mărar tocat. Se taie ceapa mărunt, se pune la fiert cu 1/2 pahar de apă și se lasă să fiarbă puțin. Se adaugă mazărea, roșiile curățate de coajă și tăiate mărunt. Se lasă să fiarbă la foc mic, apoi se adaugă mărarul. Când mîncarea este gata, se adaugă ulei.

**26. Mincare de fasole verde:** 1 ceapă, 1/2 kg fasole, roșii. Se taie ceapa și se pune la fiert cu 1/2 pahar de apă. Când s-a înmuiat, se adaugă fasolea tăiată în bucăți de 3–4 cm lungime și se lasă să fiarbă. Când este aproape fiartă, se adaugă 2–3 roșii tăiate mărunt și fierte separat, 1 legătură pătrunjel, 2–3 căței de usturoi. Se mai lasă să fiarbă. Când este gata, se adaugă ulei.

**27. Pilaf cu ciuperci:** 500 g ciuperci, 1 pahar cu orez, 2 cepe mari, sare, ulei. Se spală și se taie ciupercile în bucăți mici. Se pun într-o cratiță cu ceapă tăiată mărunt și se adaugă un pahar cu apă. Se lasă să fiarbă 15 minute. Se adaugă orezul, sarea și se lasă să fiarbă la foc mic. Când este aproape fiert, se introduce la cuptor 15–20 minute. Când este gata, se adaugă ulei. Se servește cald sau rece.

**28. Sarmale:** 5–6 cepe, 2 morcovi, 1–2 legături de pătrunjel, 1 telină mică, 1/2 kg orez, 1 pahar de ulei, 3 cartofi, 1 pahar de suc de roșii. Se taie ceapa mărunt, se pune într-o cratiță obișnuită, adăugându-se un pahar de apă; se fierbe 20 de minute. Se adaugă morcovul ras, telina, pătrunjelul și cartofii. Se mai lasă să fiarbă pe jumătate și se ia cratița de pe foc, adăugându-se 4–5 ouă, când s-a răcit puțin (se poate prepara și fără ouă), 100 g nuci date prin mașină sau ciuperci. Se adaugă ulei, cîte o linguriță de mărar și pătrunjel tăiate mărunt. Se pregătesc sarmalele, cu foi de varză dulce, opărită. După ce s-au așezat în vas, se completează cu apă, pînă se acoperă și se introduce vasul la cuptor. La sfîrșit se adaugă suc de lămâie, după gust.

În mod asemănător se prepară ardeii umpluți sau sarmalele în foi de viță, ștevie, frunze de podbal.

**29. Gutui cu sos alb:** Gutuile se spală, se taie felii potrivit de groase apoi se pun la fiert în apă clocotită, cu puțină sare, ulei, puțină făină. Când este gata, se adaugă restul de ulei și miere după gust.

**30. Papanashi din brînză de vaci:** 1/4 kg brînză de vaci, 1 ou, 30 g făină, sare, un vîrf de linguriță coajă rasă de lămâie, 30 g pesmet, puțin ulei, mică, eventual smîntînă.

Brînză de vaci, bine mărunțită cu dosul furculiței, se amestecă cu oul întreg, coaja rasă de lămâie, făina, pînă cînd se omogenizează. Compoziția se pune pe o foaie de nailon, presărută cu 1 lingură cu vîrf de făină, sau poate fi lăsată chiar în vasul în care s-a pregătit. Se ia cîte 1/3 linguriță din compoziție, se dă prin făină și se modelează cîte un papanas în formă de bilă. Pe fiecare papanas se apasă cu degetul, ca să se formeze o gropiță, cam pînă la jumătatea acestuia, pentru ca papanasii să poată fi pătrunși mai repede la fiert. Se pregătesc toți, așezîndu-se pe o suprafață dată cu făină.

O cratiță de 2–2 1/2 l se umple mai mult de jumătate cu apă, în care se pune o linguriță cu sare. Când apa clocotește, se pun papanasii, se trece cu lingura pe sub ei, dacă s-au lipit de fundul cratiței, apoi se acoperă cu capacul. Când apa dă din nou în clocot, se reduce focul, ca papanasii să fiarbă în clocote foarte mici, încă 9–10 minute. După ce s-a luat cratița de pe foc, papanasii se lasă în apa fierbinte, acoperiți, încă 10 minute. În acest timp, papanasii devin foarte fragezi și pufoși. Se scot cu spumiera cîte 2–3, bine scurși, și se așază în vasul cald din care se vor servi la masă. Se toarnă puțin ulei peste cele 30 g pesmet. Acesta se pune peste papanasi, avînd grijă ca toți papanasii să fie acoperiți. Se servesc fierbinți, ca desert. Se pot servi cu miere și smîntînă.

**31. Lapte de soia:** Se pun 500 g soia într-un vas și se adaugă apă, cît să acopere soia. Se lasă la macerat 12 ore. După aceea, se spală bine și se adaugă apă proaspătă, iar apoi se pune la fiert (nu în vas de aluminiu). Pentru a îndepărta gustul de soia din lapte, se



schimbă apa în timpul fierului, de două ori. După ce a fiert cel puțin 2 ore la foc mic, se strecoară și se dă prin mașina de tocat carne. Se pune într-un sac de tifon (ca și pentru brânză), iar sacul se pune într-un vas mare, în care se adaugă 2 litri de apă caldă. Se frământă bine sacul cu soia de mai multe ori. Lichidul obținut se pune într-un alt vas. Se mai adaugă 2 litri de apă caldă în vasul cu sacul de soia și se repetă procedeul menționat mai sus. Apoi se adaugă lichidul rezultat peste cel obținut prima dată. Se fierbe 20 de minute, amestecând continuu cu o lingură de lemn, pentru a nu se prinde de fundul vasului. Se ia de pe foc și se îndulcește după gust. Se servește ca laptele obișnuit.

**32. Unt de soia:** 2 linguri făină de soia, 250 ml apă, 1/2 litru ulei vegetal, (soia, floarea-soarelui, măsline etc.). Se amestecă apa cu făina de soia într-un vas și se fierbe până se obține o pastă. Se ia de pe foc și se lasă la răcit. Apoi se adaugă uleiul foarte încet, amestecând continuu, ca pentru pregătirea unei maioneze.

**33. Must de struguri:** Must proaspăt de struguri, obținut prin stoarcerea boabelor de struguri, se pune la fiert și se lasă să clocotească. Se ia spuma de deasupra și apoi se toarnă în sticle fierbinte, având grijă ca acestea să fie bine umplute, să nu rămână aer în sticle. Se leagă cu celofan. Se poate păstra pentru iarnă.

**34. Pîine:** Pentru a fi sănătoasă, pîinea trebuie să fie bine coaptă și fără urmă de umezeală. Pîinea veche de 2 – 3 zile este mai sănătoasă decât pîinea proaspătă. Pentru a îndepărta orice urmă de umezeală din pîine, înainte de a o consuma, pîinea se pune la cuptor întreagă sau tăiată felii.

La prepararea pîinii se recomandă a nu se folosi praf de copt, drojdie, bicarbonat de sodiu. Este de preferat pîinea Graham sau pîinea integrală.

Redăm mai jos următoarea rețetă: 1 kg de făină cu țărîțe, 1 linguriță tătăneasă dată prin răzătoare, fără coajă, apă caldă, sare. Se frământă, se lasă puțin la crescut. Se fac chifle mici și se pun în tavă la cuptor. Tava trebuie să fie tapetată cu făină, fără ulei. Se poate prepara și fără tătăneasă, prin adaos de morcov răzuit, cartof răzuit și făină de hrișcă.

## V. APA ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR

*„...Scaldă-te și vei fi curat”. Naaman (leprosul) s-a pogorît atunci și s-a cufundat de șapte ori în Iordan, după cuvîntul omului lui Dumnezeu și carnea lui s-a făcut iarăși cum este carnea unui copil și s-a curățit”. 2 Împărați 5, 13 – 14.*

„Și în timp de sănătate, ca și în timp de boală, apa curată este una din cele mai alese binecuvîntări ale cerului. Folosirea ei în mod cuvenit ajută mult la întreținerea sănătății. Ea este băutura prevăzută de Dumnezeu pentru potolirea setei animalelor și oamenilor. Beți, deci apă în toată viaa, căci ea ajută la îndestularea trebuințelor întregului sistem și ea sprijinește corpul ca să reziste bolilor. Folosirea apei pentru spălarea corpului este unul din cele mai ușoare mijloace pentru ușurarea circulației sîngelui. O baie rece sau răcoritoare este un excelent mijloc de întărire a corpului. Baia caldă deschide porii și ajută la îndepărtarea toxinelor din corp. Baile calde și căldute liniștesc nervii și fac ca sîngele să circule deopotrivă prin toate părțile corpului”. E. G. White, Dietă și hrană p. 168.

Apa – elementul vital al vieții – este nelipsită din repertoriul terapiei naturiste. Cvasiprezența apei mărturisește, încă o dată, despre generozitatea unui confident – natura. De la banala apă minerală și termală, de la izvoarele cu apă cristalină care se rostogolește pe trupul rece al colosilor de piatră și pînă la cele mai moderne complexe sanatoriale, apa curge, știută sau neștiută, pentru a îmbogăți evantaiul remediilor naturale. Să ne oprim deci, pentru o clipă și să descifrăm în susurul blind al celei care vrea să ne însoțească în drumul către sănătate deplină – APA – mesajul naturii pentru om.

**Sfaturi generale privind pregătirea bolnavului și asigurarea condițiilor de microclimat, astfel încît utilizarea apei, în cele mai diverse moduri, să aducă un beneficiu maxim bolnavului**

1. Înainte și după terminarea procedurii respective, corpul să fie bine încălzit. În acest sens, pacientul, fie va sta acoperit în pat 15 – 30 minute, fie va face o gimnastică ușoară. Dacă, după baie, pacientul are senzația de frig (frisoane), va sta acoperit în pat, pe părțile laterale ale corpului, aplicîndu-se sticle sau buiotă cu apă caldă, sau folosindu-se un alt mijloc de încălzire.

2. Cu cît temperatura apei de baie este mai scăzută și suprafața corpului care se expune apei este mai mare, cu atît timpul de contact cu apa va fi mai scurt. De exemplu dașul rece, în care toată suprafața corpului vine în contact cu apa rece, va dura 30 sec. – 3 min. spre deosebire de baia vitală, în care, expunîndu-se apei doar o zonă limitată a corpului, timpul de expunere se poate prelunghi pînă la 25 – 30 minute sau mai mult.

3. Pacienții cu o constituție fizică robustă pot practica baia de la început cu apă rece, cu o durată mai mare. Cei anemici, debili și bătrâni, sensibili la apa rece, vor efectua baia cu o durată mai scurtă (5–10 minute, apa având o temperatură mai crescută; progresiv, se scade temperatura apei, până la temperatura băii respective și se crește timpul de expunere în apă.

4. Pacienții cu afecțiuni cardiace și renale, vor uza cu prudență de băile cu apă rece, urmărind reacția organismului față de procedul aplicat. La început, timpul de expunere va fi mai scurt (de ex. 5–10 minute), crescându-l progresiv până la 20–30 minute, în funcție de reacția organismului.

5. În timpul efectuării băilor cu apă caldă, sau aburi, la pacienții cu afecțiuni cardiace, sau cu hipertensiune arterială, timpul de expunere va fi, de regulă, scurt, 5–10 minute, în funcție de toleranța individuală. În timpul băii, se va aplica pe zona precordială și frunte, o compresă cu apă rece, care se schimbă după 1–3 minute, sau punga cu gheață.

6. Segmentele sau regiunea corpului care au fost expuse la apă caldă, sau abur, vor fi fricționate cu o pinză înmuiată în apă rece sau se va face dușul cu apă rece, după terminarea procedurii aplicat. Procedind astfel, se închid porii tegumentului, evitându-se pierderea de căldură. În continuare, pacientul va face o gimnastică ușoară, sau va sta acoperit în pat, până ce se instalează senzația de confort termic (15–30 minute).

7. Baia se va efectua înainte de a servi masa (cel mai indicat), păstrând un interval de 15–20 minute între momentul încheierii băii și servirea mesei. Se poate practica și după servirea mesei, la un interval de 1 oră, după o masă frugală, sau de 4 ore după o masă consistentă.

8. Încăperea în care se efectuează băile să fie bine încălzită, evitându-se curenții de aer rece.

9. În perioada ciclului menstrual, nu se practică băile cu apă sau aburi.

10. A se utiliza cu prudență băile calde, la pacienții cu tulburări ale sensibilității termice. În acest sens, se recomandă folosirea unui termometru de baie, pentru a putea aprecia temperatura apei.

11. În diabetul zaharat avansat (în care suferinței compartimentului microcirculației i se asociază și suferința arterelor de calibrul mai mare), ca și în alte afecțiuni care evoluează cu insuficiență circulației periferice (ateroscleroză cronică obliterantă a membrilor inferioare, boala Buerger etc.) se recomandă a nu se folosi procedeele cu apă la temperaturi extreme (de ex. apa caldă să fie la o temperatură de 30°–40°C).

12. În timpul aplicării procedeele, se va crea o ambianță plăcută, audiindu-se muzică, ce exercită o acțiune de deconectare psihică (muzica clasică, religioasă etc.).

#### PROCEDURI SIMPLE CARE UTILIZEAZĂ APA CA AGENT TERAPEUTIC

##### Baia vitală (fig. 1)

N.B. La pacienții care au varice, apa caldă pentru picioare vine în contact doar cu planta (talpa piciorului) sau se folosesc în loc de apă caldă, sticle sau o buietă cu apă caldă, sau alt mijloc de încălzire pe care se sprijină talpa piciorului.

##### Complex de baie:

1. Un vas (lavoar sau cada Kuhne), în care se pune apă rece având temperatura de 19°–20°C;

2. Un scaunel care se așază în vasul cu apă rece, nivelul apei fiind sub scaunel. În anumite afecțiuni, menționate în lucrare, nivelul apei va depăși scaunelul cu 1–2 cm;

3. Un vas cu apă caldă pentru picioare, (cît de caldă suportă piciorul), nivelul apei acoperind gleznele. Un alt vas cu apă caldă, alături, din care se va reîmprospăta apa caldă de la picioare, astfel încît să se păstreze o temperatură relativ constantă a acesteia.

4. O bucată de pinză moale pentru frecături;

5. Un prosop de baie.

##### Mod de efectuare:

1. Pacientul se dezbracă lăsînd descoperită regiunea corpului de la nivelul liniei ombilicale orizontale, pînă la nivelul plantei (talpa piciorului);

2. Se stă cu șezutul pe scaunel și picioarele în apa caldă;

3. Se înmoaie pinza în apă rece și fără a o stoarce, se freacă ușor pe un traseu în formă de triunghi, cu vârful în zona genitală (inclusiv testiculele sau labiile mari) și baza la nivelul liniei ombilicale orizontale. O dată de la dreapta la stînga, apoi în sens invers, de fiecare dată înmuind pinza în apa rece. Bolnavii care suferă de reumatism sau gută, pentru a evita contactul mîinii cu apa rece, pot folosi de exemplu o bucată de lemn pe care să fixeze pinza;

4. Durata băii: 5'–30', sau mai mult. Baia se va efectua de 1–3 ori pe zi sau în bolile febrile de mai multe ori pe zi.

##### Baia de trunchi cu apă rece (fig. 2)

Complex de baie — idem ca la baia vitală, cu mențiunea că se va folosi cada Kuhne sau alt vas cu capacitate de 25–30 l, iar apa rece va avea o temperatură de 25–28°C.

##### Modul de efectuare:

1. Pacientul, dezbrăcat de la nivelul liniei ombilicale în jos, stă cu șezutul și trunchiul în vasul cu apă rece, apa ajungînd pînă la nivelul ombilicului, iar cu picioarele în vasul cu apă caldă;

2. Cu pinza moale se freacă ușor, stînga-dreapta și invers, la nivelul ombilicului, tot timpul băii.

3. Dacă în timpul băii are senzația de rece, pacientul se va acoperi cu o pătură (ca un cort), pînă la nivelul gîtului inclusiv complexul de baie;

4. Durata băii: 25–60 minute, sau mai mult. Se va efectua o dată sau de două ori pe zi. Baia are efect sedativ asupra sistemului nervos și este un foarte bun febrifug. De asemenea se utilizează cu rezultate foarte bune în afecțiuni cronice.

##### Baia organelor genitale externe cu frecături (fig. 3)

Complex de baie: Același ca și pentru baia vitală, cu mențiunea că apa rece va avea o temperatură de 10–15°C.

Mod de efectuare: Poziția pacientului pentru baie este aceeași ca și la baia vitală. Pacientul va înmuia pinza în apa rece și, fără a o stoarce, va freca ușor prepuțul. La femeie se freacă ușor, strict labiile mari, de jos în sus.

##### Baia generală cu apă rece

##### Complex de baie:

1. O cadă plină cu apă rece la o temperatură de 5–10°C;

2. Un cearșaf de baie;

3. Un prosop de baie.

##### Mod de efectuare:

1. Seara, înainte de culcare, dezbrăcat complet, pacientul intră în cadă imediat. Îmersiunea în apă se face treptat; stînd în șezut, se întind picioarele, apoi se lasă pe spate,



astfel încât apa să ajungă la nivelul gâtului. În cazul în care cada e scurtă, se îndoaie genunchii:

2. Durata băii: 3 secunde (se numără unu și douăzeci, doi și douăzeci, trei și douăzeci);

3. După cele 3 secunde, pacientul iese din cadă, scuturînd bine apa și fără a se șterge, se învelește în cearșaf, de la axilă (de sub braț) și pînă la picioare, fixînd cearșaful sus, într-un colț;

4. Se pune prosopul pe umeri, ca o haină, după care se intră în pat, imediat și se acoperă bine;

5. Dacă nu adoarme după 1/2 oră, se mai face o baie, repetîndu-se timpii 1, 2, 3, 4. Timpii enumerați se execută cu rapiditate.

#### **Baia de jumătate cu apă rece**

*Complex de baie:* Același ca pentru baia generală, cu două precizări:

1. Jumătatea superioară a corpului să fie bine îmbrăcată;

2. Stînd în șezut în cadă, apa va ajunge pînă la nivelul ombilicului.

*Mod de efectuare:*

1. Pacientul, avînd corpul bine încălzit, intră în baie, răsfrînge cămașa de pijama și puloverul pînă deasupra ombilicului și dezbracă pantalonii de pijama;

2. Intră în cadă imediat. Imersiunea în apă se face treptat.

3. Durata băii: 10 secunde;

4. Se iese repede din cadă, scuturînd bine apa de pe corp și fără a se șterge corpul, se înfășoară cu cearșaful strîns în jurul șoldurilor, fixîndu-se la talie;

5. Pacientul va sta în pat bine acoperit, timp de o oră după care își poate continua activitatea.

#### **Baia generală cu apă caldă, cu plante**

*Complex de baie:*

1. O cană cu apă caldă;

2. Un săculeț din pînză cu 100 g (două mîini pline) plante bine mărunțite (cele mai indicate sînt florile de fin);

3. Un prosop de baie.

*Mod de efectuare:*

1. Săculețul cu plante se fierbe 5 minute în doi litri apă;

2. Decoctul (fieritura de plante), împreună cu săculețul cu plante, se adaugă la apa din cadă. Temperatura apei din cadă: cît de cald suportă pacientul; de obicei 45°C (temperatura în cavitatea bucală ajungînd la 41°C).

3. Pacientul, dezbrăcat, intră în cadă, apa ajungînd pînă la nivelul gâtului;

4. Durata băii: 15–30 minute;

5. După baie, se face repede un duș alternativ: rece, cald, rece, cu durata de 1–2 minute, după care se șterge corpul cu prosopul;

6. Se stă în pat, acoperit, 30–60 minute.

#### **Baia alternantă de picioare (fig. 4)**

*Complex de baie:*

1. Două vase cu un volum de 10 l fiecare;

– unul cu apă caldă cu o temperatură cît suportă pacientul;

– unul cu apă rece, cu temperatură de 5–10°C.

Introducînd picioarele în vas, apa trebuie să ajungă pînă la jumătatea gambei.

2. Cenușă de lemn (100 g) sau pulbere din semințe de muștar (50 g), care se adaugă în vasul cu apă caldă.

*Mod de efectuare:*

Se face baia alternativă, introducînd ambele picioare:

– în vasul cu apă caldă 4 minute;

– în vasul cu apă rece 1 minut.

Se practică această alternanță de patru ori succesiv. Deci, baia începe în vasul cu apă caldă și se încheie în vasul cu apă rece.

#### **Baia caldă pentru mîini și picioare**

*Complex de baie:*

1. Două oale (pentru cele două mîini), care să aibă un volum astfel încît apa să acopere mina și antebrațul (inclusiv cotul), introduse în oală;

2. Un vas (lighean) pentru picioare, cu apă caldă (vezi N.B. de la „Baia vitală”). Apa, atît pentru mîini cît și pentru picioare, va avea o temperatură cît suportă de cald tegumentul (pielea).

3. O cană (250 ml) ceai sudorific (soc).

*Mod de efectuare:*

1. Înainte de a începe baia, pacientul va bea jumătate din cana cu ceai sudorific;

2. Pacientul stînd pe un scăunel, cu picioarele în vasul cu apă caldă, va avea alături, la dreapta și la stînga, cele două oale cu apă caldă, în care introduce mîinile și antebrațele;

3. În timpul băii va bea cealaltă jumătate de ceai sudorific;

4. Durata băii: 15 minute;

5. După baie, segmentele corpului care au venit în contact cu apa caldă vor fi fricționate 30–60 secunde, cu o pînză înmuiată în apă rece. Apoi pacientul se îmbracă și-și continuă activitatea.

#### **Baia cu apă caldă, cu temperatură crescută progresiv, a diferitelor segmente sau regiuni ale corpului**

Acest procedeu utilizează apă caldă la început cu o temperatură moderată (temperatura corpului), urmînd ca progresiv temperatura apei să fie crescută, prin adaos de apă caldă, pînă la limita pe care o suportă pacientul.

Acest procedeu se utilizează cu rezultate bune la persoane anemice, debile sau la cele care suportă cu dificultate apa rece, avînd o reacție negativă la băile cu apă rece.

Baia durează 5–15 minute sau uneori 30 minute.

Dacă pacientul are senzația de frig, se acoperă complexul de baie, inclusiv pacientul pînă la nivelul gâtului, cu o pătură.

Dacă în timpul băii apare senzația de moleșală, se suspendă baia.

După baie, segmentele sau regiunile corpului care au venit în contact cu apa caldă se fricționează cu o pînză înmuiată în apă rece, după care se stă în pat pînă ce pacientul are senzația de confort termic.

Cel mai frecvent, acest procedeu se utilizează sub forma băilor de trunchi, de șezut, de mîini și de picioare.

Băile calde de trunchi și de șezut sînt indicate în afecțiuni renale cronice, litiază renală, litiază biliară, colici renale și biliare, dischinezii ale tubului digestiv.

Băile de mîini (mina și antebrațul pînă la cot, în apă caldă) în catarul (inflamațiile) căilor respiratorii superioare, care evoluează cu secreții mucoase sau mucopurulente, angină amigdalită, afecțiuni cronice cu tulburare circulatorie coronară, angină pectorală.

decongestionare a plămînilor. De asemenea, au un efect calmant în crizele de astm bronșic. Băile de picioare se indică în tulburări de circulație periferică (picioare reci), bronșite, congestii cerebrale, pulmonare, abdominale și pelvine, dureri articulare reumatice.

### **Baia de ochi**

#### *Complex de baie:*

1. Un vas emailat, de sticlă sau plastic, avînd dimensiuni care să permită introducerea feței, inclusiv ochii, în apa de baie;
2. Plante din care se prepară apa de baie: aloe, silur, mușetel, pelin, cimbrisor;
3. Comprese din tifon;
4. Un prosop uscat.

#### *Mod ul de efectuare:*

1. Se pregătește apa de baie: 1/2 linguriță plantă se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară și se pune în vasul de baie; O infuzie foarte eficientă este apa de albăstrițe.
2. Se introduce fața și ochii în apă de baie, caldută. Se clipește de 5–6 ori. Apoi se ridică fața și se clipește de 20–30 ori. Se repetă procedeul de 4 ori succesiv.

### **Procedee terapeutice care utilizează apa sub formă de duș**

Dușul reprezintă o modalitate terapeutică eficientă într-o serie de afecțiuni, pe lângă efectul termic, ea asociînd și pe cel mecanic, al presiunii dușului. Acest procedeu utilizează dușul rece sau cald, sau asocierea celor două forme în aceeași ședință de o manieră alternantă.

Se practică dușul general al corpului, sau vizînd anumite segmente, sau regiuni ale corpului.

Pentru a obține maximum de eficiență, utilizînd acest procedeu, se recomandă a se respecta principiile generale expuse la începutul acestui capitol.

Pentru practicarea procedeelor care folosesc dușul rece, dușul se utilizează în general, fără pilnie, ținut la o distanță de 6–10 cm de tegument (piele). Dacă pacientul nu posedă un complex de baie cu duș, poate efectua procedeul folosind un furtun obișnuit utilizat pentru udatul grădinii, sau stropitoarea de grădină, fără pilnie, sau un vas simplu, accesibil. În condițiile în care pacientul nu este deplasabil, se va practica, în locul dușului fricția cu apă rece, urmărind traseul caracteristic procedeului respectiv, sau fricție generală.

#### **Dușul rece al membrelor superioare (fig. 5)**

Stînd cu trunchiul aplecat deasupra unei căzi sau a unui lighean, se începe dușul la nivelul degetelor mîinii, parcurgînd progresiv un traseu ascendent pînă la nivelul umărului, după care se parcurge același traseu în sens invers, pînă la nivelul degetelor.

Se practică operația și la celălalt membru superior.

Se repetă acest procedeu timp de 30–60 secunde. Apoi, fără a se șterge, se învelesc membrele superioare în prosoape uscate. Se stă în pat, bine acoperit, 30–60 minute.

Procedeul are un efect decongestionant pentru organele situate în cutia toracică (inimă, plămîni, etc.).

#### **Dușul rece (sau turnări cu apă rece) al gambelor (pînă la nivelul genunchilor) (fig. 6)**

Dușul începe la membrul inferior drept, pe fața posterioară, de la nivelul călcîiului. Se parcurge un traseu ascendent pe marginea laterală a gambei, pînă la nivelul genunchiului, de unde se parcurge traseul descendent pe fața internă a gambei. Se practică același

procedeu la nivelul membrului inferior stîng, începînd pe marginea internă a gambei și terminînd pe marginea laterală a acesteia (vezi săgețile pe figură). Se repetă de 4–5 ori.

Același procedeu se practică apoi pe fața anterioară a gambelor, începînd cu membrul inferior drept și terminînd cu membrul inferior stîng, respectînd sensul săgeților de pe figură. Se repetă de 4–5 ori. Procedeul se practică rapid. După duș, fără a se șterge, se învelesc membrele inferioare într-un cearșaf și se stă în pat, bine acoperit 30–60 minute, după care se poate trece la activitatea normală.

#### **Dușul rece al membrelor inferioare (picior, gambă, coapse și fese) (fig. 7)**

Procedeul este similar celui practicat pentru gambe, cu mențiunea că aceleași trasee se parcurg ascendent pînă la nivelul feselor, respectînd sensul săgeților de pe figură.

După duș, fără a se șterge, membrele inferioare se învelesc într-un cearșaf și se stă în pat bine acoperit, 60 minute.

Pacienții care sînt mai sensibili la frig, vor îmbrăca jumătatea superioară a corpului.

#### **Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară (fig. 8)**

Se înfășoară un prosop în jurul taliei (corpul fiind dezbrăcat pînă la brîu), iar pe cap se pune o cască de baie, pentru a evita udarea părului.

Corpul fiind aplecat deasupra unei căzi (sau alt vas), se parcurge cu dușul un traseu, respectînd sensul săgeților de pe figură. Cînd se ajunge la nivelul taliei, se ține dușul 30 de secunde în această zonă. La sfîrșit se fricționează fața anterioară a toracelui cu o pînză înmuiată în apa rece, sau se face dușul rapid al acesteia și al feței. Se șterge fața, iar jumătatea superioară a corpului se înfășoară într-un cearșaf. Pe umeri, se fixează un prosop. Se stă în pat, bine acoperit, 1 oră.

#### **Dușul rece, integral, al feței posterioare a corpului (fig. 9)**

Se practică, parcurgînd traseul indicat de săgeți pe figură. Se repetă de 2–3 ori, efectuîndu-se rapid. A se evita, în timpul procedeului, udarea feței anterioare a toracelui. După terminarea dușului, fără a se șterge, se înfășoară corpul într-un cearșaf și se stă în pat, bine acoperit, o jumătate de oră în pat, după care se poate continua activitatea obișnuită.

#### **Dușul rece general (al feței posterioare și anterioare a corpului)**

Dușul rece al feței posterioare a corpului a fost descris anterior (fig. 9).

Dușul rece al feței anterioare a corpului, parcurge traseul indicat de săgeți, în figura 10.

Dușul rece general se practică rapid, o dată pe fața posterioară, apoi pe fața anterioară a corpului. După duș, fără a se șterge, se învelesc corpul într-un cearșaf și se îmbracă o jumătate de oră. Apoi se îndepărtează cearșaful și se stă bine acoperit în pat, după care pacientul își continuă activitatea.

#### **Dușul rece al feței (fig. 11)**

Dușul urmărește traseul indicat prin săgeți, pe figură. Se repetă de 4–5 ori. Apoi, se șterge fața.

#### **Dușul rece al capului (fig. 12)**

Se efectuează, urmărind traseul indicat prin săgeți circulare, în figură. Se repetă de 3–5 ori, după care se șterge și se usucă.

#### **Dușul scoțian**

Acest procedeu, asociază efectului termic al apei, pe cel mecanic, al jetului de apă. În figura 13 este prezentat modul de efectuare a acestui procedeu.

Se recomandă a se utiliza dușul cu jet puternic.



Procedeu se termină cu un duș al spatelui.

Pentru a mări eficiența procedurii, se folosește alternanța de cald (15–20 secunde) – rece 15–20 secunde, consecutiv de 5–7 ori.

Se recomandă efectuarea a 2–3 ședințe pe zi.

Procedeu este indicat în perioada de coalescență, la anemie, sciatică, afecțiuni cronice și în general ca mijloc de călire foarte eficient, al organismului.

#### Baia fierbinte sudorifică de picioare

Acest procedeu, pe cât de simplu, pe atât de eficient, asociază baia caldă (cât suportă pacientul) de picioare cu împachetarea în cearșaf și pături a corpului, ceea ce are ca efect transpirația abundentă.

Redăm în continuare câteva variante de aplicare a acestui procedeu, ținând seama de starea generală a bolnavului:

1. În condițiile în care starea generală a bolnavului nu permite poziția stînd pe scaun, acesta va sta culcat pe pat, în decubit dorsal (pe spate), gamba fiind flectată pe coapse (genunchii îndoiți). Jumătatea patului, unde se află picioarele pacientului va fi protejată cu un cearșaf de plastic (o mușama), pe care se pune vasul cu apă caldă.

2. Dacă starea generală a bolnavului permite acestuia să stea în șezut, procedeu poate fi aplicat în două moduri:

a) Pacientul dezbrăcat la piele, înfășurat într-un cearșaf de baie și una sau două pături, va sta pe marginea căzii de baie, cu picioarele în apă caldă. În loc de cadă, poate fi folosit un alt vas, pentru apă caldă;

b) Pacientul, pregătit pentru baie în același mod ca anterior, va sta pe scaun, cu picioarele într-un vas cu apă caldă.

#### Complex de baie:

1. O cadă sau un alt vas în care se pune apă caldă (cât suportă pacientul), astfel încît nivelul apei să depășească cu 20–30 cm glezna;

2. Un alt vas cu apă fiartă, din care se adaugă apă în vasul de baie pentru a se menține temperatura apei, relativ constantă;

3. 1 cearșaf de baie și 1–2 pături pentru înfășurarea bolnavului;

4. O folie de plastic sau o mușama, dacă pacientul va practica procedeu în pat;

5. Două prosoape de baie;

6. Un prosop pentru compresă rece la cap;

7. Un vas cu apă rece (în care se pot pune cuburi de gheață);

8. Ardei iute pulbere sau semințe de muștar (pulbere), care se adaugă în apa caldă, în proporție de 1 linguriță la 3 l apă.

#### Mod de efectuare:

1. Pacientul este dezbrăcat la piele și înfășurat în cearșaf și pături. În jurul gîtului se poate aplica un prosop pentru a absorbi transpirația ce se scurge de pe față și cap. În funcție de starea generală a bolnavului, procedeu se aplică utilizînd una din variantele expuse anterior.

2. Înainte de a începe procedeu, pacientul va bea 1/2 l cană ceai sudorific, cald;

3. Se aplică pacientului o compresă rece pe frunte, care se schimbă la 1–3 minute;

4. Cînd pacientul începe să transpire, i se dă să bea ceai cald;

5. Durata băii: 20–60 minute, sau mai mult, dacă este necesar;

6. Baia se termină fricționînd picioarele cu o compresă înmuiată în apă rece, și turnînd apă rece pe picioare, exceptînd cazul în care pacienta este la menstruație, sau după baie se face masajul picioarelor). A se evita contactul plantei (talpei piciorului) podeaua rece, după ce s-a fricționat sau s-a turnat apă rece pe picioare.

7. Se șterge tegumentul (pielea) cu prosopul.

8. Pacientul va sta culcat și acoperit în pat 30–60 minute.

Dintre efectele băii, menționăm pe cel:

– antispastic (colică biliară, renală etc.);

– antialgic (dureri de cap, de urechi, ciclu menstrual dureros etc.);

– derivativ sau decongestiv (congestie cerebrală, congestia organelor din abdomen sau bazin – prostată, ulcer etc.);

– antiinflamator (angină, amigdalite etc.);

– sudorific;

– sedativ, relaxant.

#### Fomentația (oblojirea)

Acest procedeu poate fi aplicat sub forma unei fomentații simple care utilizează aplicații de căldură pe zona interesată, alternînd cu fricțiuni cu apă rece. Sau poate aplicat sub forma unei fomentații complexe, în care se asociază procedurii și a modalități terapeutice.

#### Fomentația simplă

##### Complex pentru fomentație:

1. O pînză groasă de bumbac, sau un material de monton sau material plușat (prosop).

Dimensiunile materialului utilizat pentru fomentația variază ca mărime, în funcție de parametrii regiunii pe care urmează a fi aplicat. De exemplu, dimensiunile materialului care va fi folosit pot fi: 42 cm lungime / 36 cm lățime. Se plicaturează (se împătură) acest material, astfel încît să rezulte o compresă cu dimensiunile de 14 cm / 36 cm. Marginile compresei pot fi cusute.

Se vor pregăti trei sau patru astfel de comprese.

2. Un material gros (pătură de lînă, monton), care va avea o astfel de dimensiune în să acopere compresa, depășind marginile acesteia cu 2–3 cm; o altă modalitate constă în învelirea compresei umezite în apa caldă, în materialul de acoperire, urmînd ca apoi să fie aplicată pe zona interesată;

3. Un vas cu apă caldă (cât suportă pacientul);

4. Un vas cu apă rece în care se pot adăuga cuburi de gheață;

5. Un prosop care va fi utilizat pentru fricțiunea cu apă rece;

6. O folie de plastic sau o mușama, pentru a proteja patul de umezire de la comprese.

#### Modul de efectuare:

1. Pacientul va sta culcat în pat, într-o poziție care să permită aplicarea compresei pe zona interesată;

2. Se înmoaie compresa în apă și se stoarce atît cît să nu se scurgă apa din ea.

3. Curantul va testa temperatura compresei cu tegumentul (pielea) din treim proximală a antebrațului (regiunea cotului), pentru a evita provocarea de arsuri pacientului;

4. Se aplică această compresă pe regiunea interesată, după care se acoperă cu materialul de acoperire menționat anterior;

5. După 3–4 minute de la aplicare, se îndepărtează compresa și se fricționează regiunea respectivă 20–30 secunde cu prosopul înmuiat în apă rece, după care se șterge

zona respectivă cu un prosop uscat, urmînd a pune din nou compresa. Apoi se înmoaie compresa din nou în apă caldă și se aplică pe regiunea respectivă. Se repetă această alternanță timp de 15–60 minute.

6. Procedul se termină prin fricțiunea cu apă rece.

7. Se recomandă a se evita răcirea corpului între fricțiunea cu apă rece și pregătirea unei noi aplicații calde în acest interval acoperind corpul cu o pătură.

8. Înainte de a începe procedul, pacientul va bea 1/2–1 cană ceai sudorific.

9. Dacă în timpul aplicării procedului, pacientul transpiră, va fi șters bine cu prosopul.

#### **Fomentația complexă:**

Procedul asociază celui descris anterior următoarele elemente:

1. Pacientul stă culcat în poziție de decubit dorsal (pe spate);

2. Se pregătește un vas cu apă caldă pentru picioare. Dacă starea generală a pacientului nu permite poziția de decubit dorsal, deci nefiind posibilă baia caldă de picioare, atunci se înfășoară picioarele într-o compresă caldă, sau se pun la picioare sticle cu apă caldă sau cărămidă caldă.

3. O fomentație simplă caldă aplicată pe fața anterioară a toracelui (piept). Se alternează la începutul tratamentului de 3 ori succesiv: 4 minute cald, 1 minut rece, după care se păstrează fomentația caldă, pe tot parcursul aplicării procedului (15–20 minute);

4. O fomentație simplă caldă aplicată la nivelul toracelui pe fața posterioară (spatele).

5. Se aplică punga cu gheață sau comprese reci la nivelul cefei și a polului superior al craniului (vîrfurile capului).

6. Dacă pacientul suferă de sinuzită, la nivelul sinusului frontal (fruntea) și a sinusurilor maxilare (cei doi obraji) se aplică o fomentație simplă caldă, în forma majusculei „U”, dar – „O”, nasul rămînînd descoperit. Se lasă 3 minute, după care se înlocuiește cu o fomentație rece, ce se păstrează aplicată, 30 secunde. Se repetă această alternanță de 3 ori succesiv.

7. Procedul se încheie cu un duș rece general, sau cu o fricție generală cu prosopul înmuiat în apă rece.

8. Se șterge bine tot corpul, după care se stă acoperit în pat, 30–60 minute. Dintre efectele determinate de aplicarea acestui procedu menționăm:

- tonic, de stimulare a circulației cînd se practică alternanțe cald-rece, cu temperaturi extreme și de scurtă durată;
- sedativ, antispastic, în aplicații calde cu temperatură moderată;
- antialgic;
- sudorific.

#### **Fricția cu apă rece (fig. 14)**

Este un procedu simplu care asociază efectului termic al apei pe cel mecanic al fricției.

Un prosop simplu se umezește în apă rece și se stoarce ușor. Cu acest prosop împăturit, sau înfășurat în jurul mîinii, ca o mînușă se face o fricție energică a corpului, începînd cu fața anterioară a corpului, respectiv membrele superioare, torace, abdomen, membre inferioare. În continuare, pacientul stînd în decubit dorsal ventral (pe abdomen) se fricționează aceleași segmente pe fața posterioară.

Pentru fiecare segment al corpului (de ex. membrul superior drept), se reîmprespătează umezirea prosopului în apă rece. Se fricționează pînă se înroșește tegumentul segmentului respectiv. Apoi se face o fricție cu prosopul uscat. Se acoperă segmentul

fricționat, după care se fricționează un alt segment, de fiecare dată procedînd în mod similar.

Procedul exercită un efect tonic general, mărind rezistența organismului la frig, efort fizic și stimulînd metabolismul organelor interne.

Procedul poate fi aplicat chiar de pacient, stînd în poziție verticală (fig. 14), dacă starea generală permite aceasta.

### **PROCEDEE CARE FOLOSESC CA AGENT TERAPEUTIC ABURUL**

#### **Baia de abur (fig. 15, 16)**

Procedul utilizează ca agent terapeutic aburul care se degajă din apa care fierbe. Se poate folosi apa simplă, fiertura de plante (flori de fin, mentă etc.) sau se adaugă la apă care fierbe, extracte uleioase din plante (mentă, levănțică, brad etc.), în proporție de linguriță la 2 l apă.

Procedul se aplică fie sub forma băii generale de abur, în care se expune aburului tot corpul, exclusiv capul, fie sub forma băii parțiale de abur (fig. 16), în care se expune aburul un anumit segment sau anumite segmente, sau o anumită regiune sau regiuni ale corpului.

#### **Complex de baie pentru baia generală de abur (fig 15)**

1. Un scaun cu sau fără spătar, fundul scaunului fiind înlocuit cu un grătar;
2. Un vas (cu un volum de 2–3 l), cu apă pentru aburi;
3. Un extract uleios de plante (mentă, levănțică etc.);
4. Un cearșaf, o pătură, sau o folie de plastic, folosite ca acoperitoare (ca un cort) pentru bolnav;
5. Un reșou electric;
6. Două sau trei prosoape de baie;
7. O compresă rece sau o pungă cu gheață înfășurată într-un prosop;
8. O cană (250 ml) cu ceai cald;
9. Un vas cu apă caldă pentru picioare, sau un vas cu apă pentru aburi la picioare.

#### **Modul de efectuare:**

1. Se așază reșoul cu vasul cu apă, sub scaun;
2. Pacientul, dezbrăcat la piele, se așază pe scaun. Unul din prosoapele de baie se plicaturează (îndoaie) pe lungimea lui, ca un fular, care se înfășoară în jurul gîtului pacientului.
3. Pacientul introduce picioarele în vasul cu apă caldă, nivelul apei depășind cu 10–20 cm gleznele).
4. Se învelește pacientul și complexul de baie cu cearșaful, pătura sau cu folia de plast (ca într-un cort), care se fixează la prosopul înfășurat în jurul gîtului.
5. Înainte de a începe baia, pacientul va bea 1/2–1 cană ceai sudorific cald. Pe tot perioada de baie ca și după baie, se va da bolnavului, la cerere, ceai cald.
6. Se cuplează reșoul la priză.
7. Durata băii: 15–30 minute.
8. Baia se termină cu o fricție cu apă rece.
9. După baie pacientul va sta culcat în pat, bine acoperit, 30–60 minute. După ace interval, dacă este necesar, pacientul va face o baie de curățenie.



**Observații:**

1. Atenție la dozarea aburului, pentru a nu se produce arsuri;
2. A se evita aplicarea procedurii la bolnavii debili, foarte astenici;
3. Procedul se practică cu multă prudență la bolnavii cu afecțiuni cardio-circulatorii. La această categorie de bolnavi, se va aplica pe zona precordiacă o compresă rece, sau punga cu gheață, pe toată perioada băii;
4. Se măsoară pulsul bolnavului, urmărindu-se a nu se depăși valoarea de 130–135 bătăi pe minut.
5. Dacă pe parcursul băii, bolnavul acuză senzația de moleșală, se întrerupe baia.

**Baia de abur parțială (fig. 16)**

Procedul este asemănător băii de abur generale, cu deosebirea că se expune aburului doar o anumită regiune sau anumite regiuni, un anumit segment sau anumite segmente ale corpului.

Astfel se practică baia de abur a jumătății inferioare a corpului (fig. 16), baia de abur de șezut, baia de abur a capului, a ochilor, a urechilor, baia de abur de mâini, de picioare etc.

Complexul de baie este asemănător celui expus la baia de abur generală, adaptându-se regiunii sau segmentului care urmează a fi expus aburului, așa cum se vede și în figură.

**Inhalația (fig. 17)**

O variantă a băii de abur parțiale o reprezintă inhalația, procedeu utilizat în afecțiuni ale tractului respirator, sinuzită etc.

Procedul constă în inhalarea aburului degajat dintr-un vas cu infuzie de mușetel sau altă plantă ce conține uleiuri volatile, peste care se pune o sită. Pe această sită se presară sare și ceapă tăiată mărunt. Procedul se poate aplica și adăugând ceapa și sarea în vasul cu infuzie, sau punând trei sau patru picături extract uleios de mentă, sau altă plantă, în infuzia pregătită.

Pacientul va sta cu fața deasupra vasului, acoperindu-și capul și vasul cu infuzia, cu un prosop (ca un cort).

Durata unei ședințe: 10–15 minute, după care fața va fi fricționată cu o pinză înmuiată în apă rece, sau se face un duș rece al feței.

Se recomandă ca după inhalație, bolnavul să evite 2–3 ore, contactul cu aerul rece.

**Clisma (spălătura intestinului gros)**

Acest procedeu reprezintă golirea intestinului gros de materii fecale, utilizând în acest scop apa simplă sau soluții apoase cu diverse substanțe sau uleiuri vegetale (ricin), sau minerale (parafină).

După scopul urmărit, clisma poate fi joasă (de evacuare), folosindu-se 250–500 ml soluție, sau înaltă (de curățenie), folosindu-se 1.500–2.000 ml soluție. La copilul mare 1000 ml, iar la cel mic 250–500 ml).

**Materiale necesare:**

1. Irigator cu un volum de 2 l;
2. Furtun de cauciuc;
3. Canulă de plastic sau ebonită prevăzută cu un robinet;
4. Soluția pentru clismă: apă simplă, încălzită pînă la temperatura corpului, apă cu săpun sau glicerină (2–4 linguri la 2 l apă), apă cu cărbune (2–5 linguri la 2 l apă), infuzie sau decoct de plante, ulei vegetal sau mineral.

**Mod de efectuare:**

1. Pacientul va sta în poziția de decubit dorsal (pe spate) sau lateral (pe o parte) pat, sau în cadă.

2. Irigatorul este fixat pe perete sau pe un stativ, sau este ținut de o a doua persoană la înălțimea de jumătate de metru de la nivelul orificiului anal.

3. Se lubrefiază (se unge) canula cu săpun sau ulei, robinetul fiind la poziția închisă.

4. Cu mișcări delicate, se introduce canula în anus, 4–5 cm, astfel încît să depășească sfînterul anal.

5. Se deschide ușor robinetul canulei, evitîndu-se destinderea bruscă a colonului pîtrunderea lichidului de clismă.

6. Pentru clisma înaltă, care vizează colonul în întregime, irigatorul se fixează la înălțimea de un metru de la nivelul orificiului anal.

7. Odată pătruns în lumenul colonului, lichidul de clismă este reținut astfel 3 minute, prin constricția voluntară a sfînterului anal. În acest scurt timp, pacientul rulează corpul în ax longitudinal, de ex. din poziția de decubit dorsal, în poziția de decubit lateral dreapta, decubit ventral (culcat pe abdomen), decubit lateral stîng, ajungîndu-se în fi la poziția inițială de decubit dorsal. Prin aceste mișcări de rulare, în axul longitudinal corpului, se favorizează un lavaj eficient al mucoasei plicaturate a colonului, antrenîndu spre orificiul de eliminare resturi sau conglomerate focale, reținute în faldurile mucoasei colonului.

8. După cele 3–5 minute, lichidul de clismă va fi eliminat la toaletă sau, dacă sta generală a pacientului nu permite deplasarea la toaletă într-un vas (ploscă), pacientul stă în pat.

**Compresa**

Reprezintă o modalitate terapeutică de utilizare a apei simple reci sau calde, sau infuziei sau decoctului de plante, în aplicații locale, pe segmentul sau regiunea interesată.

**Compresa rece****Materiale necesare:**

1. O bucată de pînză groasă (monton sau prosop flaușat) se împătură în două sau pe straturi.

2. Un vas cu apă rece.

**Mod de efectuare:**

Se înmoaic pînza în apă rece și se stoarce, atît cît să nu se scurgă, după care se apucă pe zona interesată. Se păstrează astfel 1–3 ore, interval în care se reîmprospătează atît cînd se încălzește.

Are efect calmant al inflamației, durerii, palpitațiilor cardiace și este un decongestionant cerebral.

Aplicată pe abdomen, în jumătatea inferioară, cu durată de 10–60 minute, înlocuiește baia vitală, pentru bolnavii a căror stare generală nu permite efectuarea acesteia.

**Compresa caldă**

Se procedează similar cu compresa rece, dar utilizînd apa caldă în aplicațiile locale. Peste compresa umedă, se aplică alta uscată, iar peste aceasta, se pun sticle cu apă caldă sau un săculeț cu sare sau nisip cald.

Se păstrează pe locul aplicat 30–60 minute sau mai mult în funcție de particularitățile cazului respectiv ce urmează a fi tratat.

Are un efect decongestionant cerebral, în aplicații la distanță de extremitatea cefalică. De asemenea, exercită un efect antispastic în colica renală și biliară, calmează durerile reumatice, sau de gută.

#### **Compresa alternantă**

Procedul utilizează alternanța de cald-rece, în aplicații succesive de comprese calde (4–8 minute) și comprese reci (1–4 minute).

#### **Compresa derivativă**

Este asemănătoare compresei reci, care, după aplicare pe regiunea interesată, se acoperă cu o folie de plastic, ale cărei margini să depășească pe cele ale compresei reci cu 2–3 cm. Totul se acoperă cu un flanel sau fular gros, pentru a se evita pierderile de căldură, fixându-se local prin legare cu un cordon.

Dimensiunile compresei derivative variază în funcție de suprafața corpului pe care urmează a fi aplicat.

Compresa se păstrează pe zona aplicată, 3–4 ore ziua, sau toată noaptea. Efectul este lent și plăcut. La început lasă senzația de rece, care treptat este înlocuită de o senzație plăcută de cald.

Pentru o ședință, compresa nu se reînnoiește. Dacă se usucă, se îndepărtează.

Atunci când, datorită greșelii de aplicare, compresa rămâne rece, este necesar a o îndepărta imediat.

Compresa derivativă exercită un efect decongestionant asupra organelor interne sau asupra zonei sau segmentului corpului pe care se aplică. După fiecare utilizare, compresa se spală foarte bine.

#### **Cataplasma (fig. 18)**

Cunoscută și sub denumirea de oblojeală, cataplasma reprezintă un procedeu terapeutic care utilizează un preparat păstos, obținut din planta mărunțită, înmuiată în apă, alcool sau la abur, care se pune între două bucăți de tifon sau pânză, după care se aplică pe regiunea afectată. Apoi se înfășoară cu o haină caldă.

În mod asemănător se pregătește cataplasma cu lut, ale cărei particularități vor fi prezentate la capitolul de „Argiloterapie”.

#### **Fricția cu sare**

Procedul asociază băi calde de picioare, fricția corpului cu sare grunjoasă (vrac).

Se efectuează în cada de baie, pacientul stînd pe un scaun și cu picioarele într-un vas cu apă caldă, sau dacă starea bolnavului nu permite această poziție, fricția se poate efectua bolnavului stînd în pat. (Vezi „Fomentația complexă”).

Se pune o cană de sare într-un vas (o farfurie, de exemplu). Se umezește cu apă rece.

Curantul (cel care efectuează fricția bolnavului) va lua sare în amîndouă mîinile și va fricționa membrele superioare, începînd cu mîna, prin mișcări ușoare rapide de dute-vino. Se vor fricționa apoi membrele inferioare, toracele și abdomenul, (fața anterioară și posterioară).

Fricția se termină cu un duș de curățenie, după care bolnavul se va șterge cu un prosop uscat și va sta în pat 30–60 minute. Se va practica o dată pe zi, în cure de 2–3 săptămîni, cu pauze de 2–4 săptămîni.

Procedul nu va fi practicat la bolnavii care au leziuni ale tegumentului (pielă).

Procedul exercită un efect tonic general, stimulant al circulației sanguine, al musculaturii, nervilor, fiind indicat în general în afecțiunile debilitante, febră, tumori maligne, epilepsie, boli cronice etc.

#### **Înfășurarea scurtă**

##### **Complex necesar:**

1. Un cearșaf plicaturat (împăturit) în două sau patru;
2. O pătură împăturită în două;
3. O folie de plastic (pentru a proteja patul);
4. O infuzie din flori de fin, eucalipt, mușetel sau coada-șoricelului.

##### **Mod de efectuare:**

1. Se aplică pe pat folia de plastic, peste care se pune pătura.
2. Se înmoaie cearșaful în infuzia caldă și se stoarce ușor. Se aplică peste pătură.
3. Pacientul va sta culcat în decubit dorsal (pe spate) peste complexul menționat anterior. Se înfășoară cearșaful și pătura în jurul pacientului, de la axile pînă la nivelul genunchilor. Apoi se acoperă pacientul bine, pînă la nivelul gîtului. Va sta în pat 40–120 minute.
4. După 1 oră se înmoaie cearșaful în infuzia rece și se repetă procedul de la punctul 3.
5. A se evita expunerea pacientului la rece, în timpul schimbării cearșafului.
5. Apoi, se îndepărtează cearșaful umed. Se mai stă în pat bine acoperit, încă 30–60 minute.

#### **Înfășurarea mîinilor sau picioarelor**

Procedul este similar celui expus anterior, adaptîndu-se segmentelor respective.



## VI. CURA DE SOARE

„Căci Domnul Dumnezeu este un Soare și un scut...” Psalmi 84, 11

Deși trăim pe bătrîna și bolnavă planetă Terra, noi toți cei din neamul omenesc sîntem copii ai Soarelui Dreptății, Tatăl nostru. Lui îi aparținem atît prin creațiune, cît și prin răscumpărare, prin jertfa Fiului Său. Domnul și Mîntuitorul nostru, Isus Hristos.

Apostolul Pavel afirma: „Căci în El avem viața, mișcarea și ființa...” (Faptele apostolilor cap. 17, 28).

Camille Flammarion, care a fost un profund cugetător și un bun cunoscător al Bibliei, a înțeles bine ceea ce spunea apostolul Pavel. El afirma: „Tot ce merge, respiră și trăiește pe binecuvîntata noastră planetă, este un copil al Soarelui”.

Toți acei care-L privesc pe Domnul Isus Hristos ca Fiul de Dumnezeu și-L primesc ca Mîntuitor personal, sînt înfiați prin jertfa Sa și devin copii ai lui Dumnezeu, așa cum spune și apostolul Ioan în Evanghelia scrisă de el: „Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu, născuți nu din sînge, nici din voia firii lor, nici din voia vreunui om, ci din Dumnezeu”. (Ioan 1, 12 – 13)

Dacă atunci cînd sîntem sănătoși nu simțim nevoia de Dumnezeu, sau pur și simplu nu-L vrem în viața noastră, cel puțin cînd sîntem năpăstuiți de boală, să ne întoarcem privirea întunecată de suferință și deznădejde către Golgota. Acolo, pentru prima oară pe pămînt și în Univers, Soarele Dreptății, fratele nostru mai mare și Marele nostru Doctor, Domnul Isus Hristos, a fost răstignit pe cruce, strălucind prin moarte, așa cum nu o mai făcuse niciodată mai înainte: „Căci Dumnezeu a vrut ca toată plîntărea să locuiască în El și să împace totul cu Sine prin El, atît ce este pe pămînt, cît și ce este în ceruri, făcînd pace prin singele crucii Lui”. (Coloseni 1, 19 – 20).

Flammarion care și el a fost un copil al Soarelui, exprima plastic, un mare adevăr: „Pe cît de siguri sîntem că forța ce pune în mișcare ceasul provine de la mîna care l-a întors, pe atît de cert este și că forțele terestre decurg de la Soare”.

Dintre forțele acestei sfere incandescente trebuie să ținem seama, înainte de toate, de radiațiile sale ultraviolete, calorice și luminoase, care condiționează viața pe pămînt.

Cunoașterea acțiunii sanogenetice a radiațiilor ultraviolete nu este o achiziție a civilizației moderne. Ea aparține practicii milenare, care a rezistat Probei aspre a Timpului.

Acțiunea benefică a radiațiilor ultraviolete asupra organismului rezidă în stimularea producției de melanină, pigment care prin acumularea în stratul bazal al tegumentului, dă acestuia tentă bronzată, protejînd tegumentul împotriva radiațiilor ultraviolete intense.

Radiațiile ultraviolete influențează metabolismul organismului și în mod deosebit pe cel mineral. Astfel sub acțiunea radiațiilor ultraviolete ergosterolul este transformat în

vitamina D, care îndeplinește un rol deosebit în metabolismul fosfocalcic, binecunoscut fiind rolul important al acesteia în profilaxia și tratamentul rahitismului.

De aceea, radiațiile ultraviolete influențează favorabil activitatea glandelor endocrine, a sistemului nervos, a aparatului respirator, digestiv și cardio-circulator.

Intensitatea radiațiilor ultraviolete este variabilă în funcție de diverși factori:

- de anotimp – radiațiile ultraviolete au intensitatea mai mare vara decît iarna;
- de latitudine – cu cît soarele este mai sus și radiațiile cad mai vertical, cu atît ultravioletele sînt mai intense; astfel, luna iunie este cea mai bogată în ultraviolete;
- de altitudine – ultravioletele sînt mai intense la munte decît la mare;
- de perioadă diurnă – sînt mai intense între orele 9 – 12;
- de fenomenele de reflexie și refracție – ultravioletele sînt mai bogate pe suprafețe albe (zăpadă, nisip) și lucioase (ghiață, apă);
- de gradul poluării atmosferice – cu cît atmosfera este mai poluată cu atît ultravioletele pierd din intensitate.

Sensibilitatea organismului variază de asemenea în funcție de o serie de factori:

- vara, sensibilitatea la ultraviolete este mai redusă decît primăvara și iarna;
- bătrîni și copiii sînt mai puțin sensibili decît adulții;
- femeile sînt cu 20% mai sensibile decît bărbații;
- sensibilitatea este mai crescută la femei în perioada premenstruală;
- bolnavii cu hiperfuncție tiroidiană (boala Basedow, sau hipertensiivii și eczematoșii prezintă o sensibilitate crescută față de ultraviolete;
- rasa negroidă au doar 10% din sensibilitatea rasei albe.

Radiațiile infraroșii (radiații calorice), prin însuși efectul lor termic, condiționează viața pe pămînt. Este bine știut că fără soare, planeta Terra ar intra într-o eră a glaciațiunii.

De asemenea, aceste radiații exercită multiple influențe favorabile asupra organismului, facilitînd metabolismul organismului, schimburile celulare, circulația.

În ceea ce privește radiațiile luminoase, acestea intervin întîm, de la fotosinteza din lumea verde și pînă la delicatul metabolism al celulei nervoase, în însăși procesele care condiționează viața. Insuficiența acestor radiații influențează în mod negativ desfășurarea normală a activității sistemului nervos central, repercutîndu-se asupra comportamentului și structurilor psihice ale omului. Influența radiațiilor luminoase asupra psihicului se reflectă în caracteristicile tipului nordic și ale celui mediteranean, precum și în diferențele existente între aceste două tipuri umane.

Deși soarele ne este un foarte bun prieten, considerăm utile cîteva recomandări practice în ceea ce privește utilizarea băii de soare, ca remediu naturist.

1. Deși atît de familiară nouă, baia de soare este bine să fie făcută la indicația medicului;
2. Întrucît fiecare individ este un unicat și aceasta și în ce privește reacția față de radiațiile solare, este util ca această cură helioterapică să fie strict individualizată și supravegheată de medic.
3. În practicarea ei este bine să ținem seama de vîrstă, de starea generală a sănătății, de boala în cauză, ca și de toleranța individuală la soare.
4. Perioada optimă de efectuare a băii de soare se situează între orele 9 – 12, dimineața, sau 15 – 17, după amiază.
5. Este bine ca baia de soare să fie practică înaintea de a servi masa, sau la 1 – 2 ore după ce s-a servit masa.
6. Baia de soare va fi suspendată în momentul apariției stării de moleșală, greață, vărsături, stări febrile, dureri de cap, ochi injectați, simptome care anunță instalarea insolăției.

7. Se va evita în timpul băii de soare, expunerea capului la soare, protejindu-l cu o pălărie de paie, pinză sau o altă acoperitoare ușoară. De asemenea vor fi protejați ochii, mai ales dacă sînt albaștri, purtîndu-se ochelari de soare.

8. Expunerea corpului la soare se va face în mod progresiv atît ca timp de expunere, cît și ca regiune expusă radiațiilor solare.

Regiunea corpului care nu este expusă soarelui va fi acoperită cu un cearșaf alb.

Redăm mai jos o schemă posibilă a unei băi de soare:

- prima zi — 5 minute — 1/2 inferioară a gambei;
- a 2-a zi — 10 minute — de la genunchi în jos;
- a 3-a zi — 15 minute — de la nivelul articulației coxofemorale (șold) în jos;
- a 4-a zi — 20 minute — de la nivelul liniei ombilicale orizontale în jos;
- a 5-a zi — 30 minute — de la nivelul 1/2 toracelui în jos;
- a 6-a zi — 60 minute — de la nivelul gîtului în jos.

Se continuă cu 60 minute, timp de expunere, în fiecare zi.

9. După baia de soare, se face un duș rece, sau fricție cu apă rece, sau una din băile derivate (baia vitală sau baia de trunchi).

10. Pentru ulcerul aton sau alte plăgi cu evoluție trenantă, se poate utiliza baia de soare locală, utilizînd lupa. Se focalizează lumina solară pe suprafața plăgii, deplasîndu-se lupa, astfel încît să se parcurgă toată suprafața plăgii, evitîndu-se provocarea de arsuri. Se practică ședințe scurte de 5 — 10 minute, de 2 — 3 ori pe zi.

11. În anumite afecțiuni (obezitate, artiritism, nefrită, hidropizie) este indicată baia de soare sudorifică, care facilitează eliminarea toxinelor din corp prin pori. Aceasta constă în înfășurarea corpului într-un cearșaf și expunerea la soare 3 ore pe zi. În tot timpul băii se bea apă rece la cerere. Asemănătoare băii de soare sudorifice este baia de soare cu trunze verzi, în care corpul se acoperă cu frunze de brustur sau varză.

## VII. CURA DE AER ȘI EXERCITIUL FIZIC

*„Pentru a avea un sînge bun, noi trebuie să avem o bună respirație. Respirația profundă de aer curat, care umple plămîinii cu oxigen, curăță sîngele. Aceasta va da sîngelui o culoare vie și-l va răspîndi ca pe un curent dătător de viață, în orice parte a trupului. O respirație bună liniștește nervii, trezește apetitul, favorizează digestia și aduce un somn sănătos și înviorător”. E. G. White, Sfaturi ptr. sănătate, pag. 44.*

Sîntem obișnuiți să oferim hrană aparatului digestiv și să alegem în acest scop alimente curate, sănătoase, care să ne satisfacă și gustul dar și necesitățile plastice și energetice ale organismului. Dacă cineva ne-ar invita la o masă și ne-ar servi și alimente alterate, cu siguranță că le-am respinge.

Se pare că nu la fel se petrec lucrurile cu aparatul respirator, ca și cînd nu ne-ar aparține și deci nu ne-ar interesa ce intră în el.

Civilizația modernă a adus cu sine numeroase avantaje vieții omului. Dar în același timp, i-a otrăvit hrana respirației — aerul.

Ba mai mult, de multe ori, noi înșine introducem în aparatul respirator otrava fumului de țigară, biciuind și otrăvind structurile delicate ale membranei alveolo-capilare, ca și ale întregului aparat cardiocirculator. Să fim oare chiar atît de nepăsători față de propria noastră sănătate?

Ellen G. White scria în urmă cu aproape 150 de ani:

*„Plămîinii voștri lipsiți de aer vor fi tocmai ca o persoană flămîndă și lipsită de hrană. Într-adevăr, putem trăi mai mult timp fără hrană decît fără aer, care este hrana pe care a prevăzut-o Dumnezeu pentru plămîni. De aceea, să nu-l priviți ca pe un vrăjmaș, ci ca pe o binecuvîntare prețioasă de la Dumnezeu”. (Sfaturi ptr. sănătate pag. 40).*

În compoziția chimică a aerului se remarcă două categorii de elemente: unele care se află în mod constant, iar altele care se găsesc numai în mod accidental.

Elementele constante ale aerului, oxigen (20,95%), bioxid de carbon (0,03%) și azot (78,09%) se găsesc în proporții aproape fixe, pe cînd ozonul (1 — 2 mg la 100 m<sup>3</sup>), vaporii de apă, gazele rare (helium, argon, neon, xenon, etc.), amoniacul, oxidul de carbon (1 — 15 mg la m<sup>3</sup>) se găsesc în proporții variabile. La acestea se adaugă fumul și particulele fine de praf, care au efecte iritative, traumatice ale mucoasei tractului respirator, putînd oficia în același timp rolul de vehiculant al diversilor germeni patogeni.

Dintre elementele ce intră în compoziția chimică a aerului, oxigenul, ozonul și ionii negativi rețin atenția în mod deosebit, de prezența și echilibrul lor în aerul inspirat, depinzînd în ultimă instanță sănătatea și longevitatea mult dorite de om.

Vigurozitatea și longevitatea metusalemică, a primelor generații de oameni de la creațiune, ca și degradarea treptată a organismului omenesc și reducerea vîrstei de viață



în condițiile artificiale create de civilizația modernă, cu siguranță că își au explicația și în calitatea aerului inhalat.

Oxygenul, acest gaz incolor, inodor și insipid, reprezintă elementul cel mai răspândit din atmosferă, din apă și pământ, fiind indispensabil vieții. El intervine în procesele delicate ale metabolismului ființelor vii, prin reacțiile de oxidare pe care le condiționează asigurând sursa cea mai importantă de energie în organism.

Patologia aparatului respirator, ca și experimentele efectuate pe acest aparat, relevă faptul că expunerea prelungită într-o atmosferă în care concentrația de oxigen este mult mai mare decât cea obișnuită, determină tulburări în funcția și structura aparatului respirator, în final putând duce la moarte. Reflectând asupra acestui aspect, înțelegem că aerul pe care-l inhalăm în condiții de repaus, în 16–18 mici mese fracționate, nu este o compoziție accidentală, apărută la întâmplare, ci una perfect și minunat adaptată de Creator atît necesităților ființelor omenesci, cît și ale animalelor și plantelor.

Ozonul, gaz albăstrui cu miros înțepător, exercită influențe benefice asupra organismului omenesc. Concentrația acestui gaz în atmosferă variază cu altitudinea, în zonele muntoase găsindu-se cantități mari de ozon, în comparație cu zonele de șes. Concentrația maximă a ozonului se află la aproximativ 30–35 km, unde alcătuiește ozonosfera, un adevărat filtru protector al pământului.

Aerul bogat în ozon, din zona muntoasă exercită un efect stimulant asupra organismului, crescîndu-i rezistența la frig și la acțiunea substanțelor toxice, și avînd efecte oxidative și bactericide, argumente ce pledează pentru cura de aer din zona alpină în tratarea diverselor afecțiuni ale aparatului respirator, cardio-vascular și nervos.

În natură, aerul se ionizează sub acțiunea radiațiilor cosmice, a radioactivității din sol, a descărcărilor electrice din atmosferă, sub influența cărora moleculele diferitelor substanțe din aer, pierzînd sau cîștigînd o sarcină electrică, devin ioni negativi sau pozitivi.

Astăzi este bine cunoscut faptul că ioni negativi ce apar în urma procesului de ionizare naturală a aerului, exercită o influență favorabilă asupra sănătății și longevității omului. Acest efect benefic al ionilor negativi asupra organismului rezidă în facilitarea procesului de hematoză la nivelul membranei alveolo-capilare, în influența favorabilă exercitată asupra metabolismului celulei nervoase, facilitînd somnul și relaxarea, contribuind astfel la recuperarea și consolidarea sănătății fizice și psihice.

În contextul civilizației moderne de astăzi, omul petrece mai mult de jumătate din viață în spații închise, iar mijloacele și căile de acces ale aerului spre aceste spații alterează mult din proprietățile terapeutice ale aerului proaspăt.

Se știe astăzi că, dacă în zona montană numărul ionilor negativi pe centimetru cub este de aproximativ 1000–1500, pe măsură ce se coboară spre șes, acesta diminuează, pentru că în centrele urbane supraaglomerate și poluate, numărul ionilor negativi să ajungă la 150 sau mai puțin.

În contextul vieții trepidante de astăzi, goniți de criza de timp, uităm că pentru a ne păstra o sănătate viguroasă nu este suficient doar, simplu, să respirăm, ci este necesar să afectăm 10–15 minute de cîteva ori pe zi, unei gimnastici respiratorii sistematice, amplă, profundă, într-un mediu cît mai puțin poluat.

Cura de aer se poate practica fie în repaus, stînd într-un mediu natural, respirînd profund, fie efectuînd complexe de exerciții fizice simple destinate atît tonifierii musculaturii implicate în respirație, cît și a musculaturii corpului în general (figura 19).

## VIII. ARGILOTERAPIA (LUTUL)

*După ce a zis aceste vorbe, a scuipat pe pămînt și a făcut tînă din scuipat. Apoi a uns ochii orbului cu tîna aceasta și i-a zis: „Du-te de te spală în scîldătoarea Siloamului” (care tâlmăchî însemnează: Trimis). El s-a dus, s-a spălat și s-a întors văzînd bine”. Ioan 9,6.7.*

Cunoscută din vremuri străvechi, utilizată ca remediu terapeutic de incași, de greci, romani, de popoarele Africii și Asiei, argila a rezistat și ea Probei Aspre a Timpului, conservîndu-și veleitățile terapeutice.

În Biblie, la Geneza cap. 2, vers. 7 scrie: „Domnul Dumnezeu a făcut pe om din țărîna pămîntului”...

Pămîntul este cel care furnizează lumii vegetale sursa de hrană ce urmează a fi prelucrată în laboratorul delicat al naturii.

La rîndul ei, lumea vegetală constituie sursa de hrană a lumii animale și a omului.

Ciclu vieții, atît pentru plante, cît și pentru animale și om, se încheie prin reîntoarcerea în țărînă (Gen. 3, 19): „Căci țărînă ești și în țărînă te vei întoarce”.

De-a lungul veacurilor, omul a intuit valoarea terapeutică a argilei și a utilizat-o empiric în diverse moduri, pentru diferite afecțiuni. În această practică milenară, omul a observat un fapt interesant: indiferent de modul de administrare, intern sau extern, acest miracol viu — argila — parcă teleghidat, se îndreaptă spre zona care constituie terenul unde se desfășoară lupta între agresor (microb) și forțele de apărare ale organismului. Ceea ce determină acest tropism al argilei spre zona lezată rămîne o taină pe care viitorul probabil o va dezlega.

Faptul că din țărînă am fost făcuți, pe această țărînă ne mișcăm și trăim, din această țărînă se hrănesc plantele de care depinde viața oamenilor și a animalelor, ca și faptul că țărîna primește și mistuie corpul fără viață al plantelor, animalelor și al omului, și toate aceste fenomene, într-un ciclu biologic perfect, explică în parte efectele acestui miracol viu.

Dar chiar dacă nu există încă o fundamentare riguros științifică a mecanismului de acțiune al argilei, faptul în sine, de a fi eficientă în diverse acțiuni, își merită atenția noastră.

Proprietățile terapeutice ale argilei rezidă în compoziția ei chimică: silicați, săruri de aluminiu, caolin, oligoelemente etc. Această compoziție chimică complexă explică în parte, veleitățile terapeutice ale argilei: antitoxică, antiseptică, bactericidă, antiinflamatorie, cicatrizantă, absorbantă, remineralizantă.

### Băi parțiale cu lut

#### Baia de picioare:

Într-un vas (găleată de ex.) cu un volum de 10 l, se prepară o apă de lut, în proporție de 1 : 1 (jumătate vasul cu lut, jumătate cu apă caldă și se omogenizează);

Se introduc membrele inferioare pînă la nivelul genunchilor.

Durata băii este de o jumătate de oră.

După baie se face dușul rece al membrilor inferioare, după care acestea se șterg cu un prosop.

Se stă în pat 30 minute, sau se fac exerciții de gimnastică.

#### Baia de miini

Complexul de baie și modul de efectuare sînt identice celui descris anterior. În vasul cu apă caldă de lut, se introduc membrele superioare, pînă la nivelul cotului.

N.B. A se evita băile cu lut, la pacienții care au V.S.H. (viteza de sedimentare a hematiilor) crescut.

#### Cataplasma cu lut lombo-abdominală (fig. 20)

*Materiulul necesar:*

1. O folie de plastic aplicată pe pat în scop igienic, ale cărei dimensiuni să depășească cu 10 – 20 cm dimensiunile celorlalte straturi.

2. Un cearșaf.

3. Un material de monton.

4. O foaie de hîrtie.

5. O pinză de bumbac.

6. Pastă omogenă de lut cu grosime de 2 cm.

Lutul se colectează din zone mai puțin poluate, de la o adîncime de 50 – 100 cm. Se utilizează, indiferent de culoare (roșcat, galben, negru etc.) numai lutul, păstos, care la umezire cu apă lasă, la frecare între degete, senzația de unsuros.

După colectare, lutul se usucă la soare, iar apoi se păstrează în ambalaje de hîrtie sau pinză.

Pentru cataplasma, lutul se înmoaie cu apă rece, lăsîndu-l 1 – 2 ore. Apoi se omogenizează pînă la consistența unei paste (ca untul), după care se aplică pe ultimul strat al cataplasmei, pinză de bumbac.

Materialele enumerate la punctele 2 – 5 se confecționează ținînd seama de parametrii pacientului, astfel încît marginea inferioară a cataplasmei să fie la 3 – 4 cm deasupra zonei pîroase publiene, iar marginea superioară la nivelul xifoidului (unghiul din cîșul pieptului).

Straturile se aplică în ordinea enumerată și exceptînd folia de plastic, care rămîne pe pat în scop igienic, cataplasma se înfășoară ca un briu în jurul corpului bolnavului, care stă culcat în pat în decubit dorsal (pe spate). Odată aplicată cataplasma, bolnavul va sta acoperit cu o pătură, sau dacă temperatura ambianței permite, va sta descoperit.

La picioare, se vor pune sticle sau buiotă (pungă) cu apă caldă sau cărămidă caldă.

Durata: 3 ore, sau în afecțiuni mai severe, pînă la 8 ore. Dacă se încălzește, se schimbă cataplasma.

Lutul folosit o dată se aruncă.

*Casca de lut* care se aplică pe cap, sau cataplasma de lut pentru alte regiuni ale corpului se pregătește în mod asemănător cataplasmei lomboabdominale, ținîndu-se seama de caracteristicile regiunii respective.

Pentru casca de lut, se recomandă ca părul să fie tuns foarte scurt, sau chiar să se radă pielea capului.

#### Cura internă cu lut

Se utilizează cu rezultate bune, în general în afecțiuni ale aparatului digestiv.

Pentru prepararea unei doze, la 100 ml apă rece, se adaugă 1 linguriță de lut. Se lasă să stea 3 – 4 ore, sau pe timpul nopții.

Se administrează o doză pe zi dimineața înainte de masă cu 30 minute, sau după masă la 3 ore.

În prima săptămînă se bea numai apa de pe lutul care sedimentează la fundul paharului. Apoi, în continuare, pînă la 40 zile, se bea tot conținutul paharului, după ce în prealabil a fost omogenizat prin agitare.

În perioada cît se practică această cură, se recomandă:

1. A nu se consuma lapte sau derivate lactate, băuturi excitante (alcool, cafea, ceai rusec, pepsi);

2. Regimul alimentar să fie vegetarian;

3. Se vor consuma în cantități reduse ulei, zahăr, sare.



## IX. Cărbunele de lemn (cărbunele vegetal)

### — remediu natural valoros în terapia bolilor —

*„Unul din cele mai eficiente remedii este pulberea de cărbune utilizată sub forma unei fomentații. Acesta este unul din cele mai cu succes remedii. Dacă este pregătită cu ceai de boia iute este încă și mai eficientă”. E. G. White – Selected Messages, Book 2, p. 296.*

Răspîndit pretutindeni, acest banal material rezultat din arderea lemnului, este bine cunoscut oricui.

Intrat de multă vreme în repertoriul medicinei naturiste, utilizarea cărbunelui ca remediu în terapia diverselor boli, se bazează pe capacitatea sa deosebită de a absorbi pe suprafața particulelor sale, toxinele bacteriene, sau substanțele toxice, ingerate, sau rezultate din metabolismul organismului.

Această caracteristică a cărbunelui explică „eficacitatea” imediată a descîntecelor populare practicate de vraci în cazul bolnavilor diagnosticați ca suferind „de deochi”, cărora, pe lângă „dercîntecul misterios”, li se administra puțin cărbune cu apă, obținut prin stingerea jarului în apă.

Aceeași proprietate justifică utilizarea cărbunelui ca dezodorizant al încăperilor, frigiderelor, recipientelor etc.

#### Mod de prelucrare:

Cărbunele vegetal se obține prin arderea diferitelor esențe lemnoase, oprindu-se arderea lemnului ajuns în stadiul de jar. Aceasta se poate realiza punînd jarul într-un recipient care se poate închide ermetic (să nu permită pătrunderea aerului care întreține arderea), sau acoperind jarul cu un material de tablă, peste care se pune pămînt. Se obține astfel așanumitul cărbune activ. Acesta, la rîndul lui, se prelucurează sub formă de pulbere, cu ajutorul rîșniței electrice, sau manual, în piuă.

Pulberea de cărbune este cu atît mai eficientă cu cît este mai fin prelucrată. Se păstrează în ambalaje de hîrtie sau pînă.

Ca esențe lemnoase, pentru obținerea cărbunelui, se poate folosi lemnul de eucalipt, tei, al pomilor fructiferi (nuc, cires, măr etc.) sau al altor arbori.

#### Mod de utilizare:

1. *Intern.* În afecțiuni digestive: halenă (miros al gurii) fetidă, ulcer gastric, enterita acută și cronică, colită de fermentație, putrefacție, icter, cancer, intoxicații acute accidentale, cu medicamente sau diverse substanțe chimice, sau tentative de suicid, sau cu alte substanțe etc.

Se administrează 1–2 linguri pulbere de cărbune, diluate cu puțină apă, de 2–3 ori pe zi, înainte de masă. În intoxicații acute, se administrează cantități mai mari și cît mai repede posibil, după ingestia substanței. Se recomandă, dacă este posibil, ca imediat după ingestia substanței, să se practice lavajul (spălarea) gastric cu apă și pulbere de cărbune.

La copii sau persoane cu o sensibilitate deosebită a tubului digestiv, se amestecă praful de cărbune cu apă și se lasă de seara pînă dimineața, să sedimenteze cărbunele la fundul paharului. Se administrează doar supernatantul (lichidul de deasupra cărbunelui sedimentat la fundul paharului).

La noii născuți cu valori crescute ale bilirubinei, se administrează oral soluția rezultată din amestecarea prafului de cărbune cu apă, asociînd tratamentului băile de soare cu raze ultraviolete.

2. *Extern.* În plăgi, înțepături de insecte, mușcături de șarpe, celulită (inflamația țesutului celular subcutanal), ulcer aton, dureri abdominale sau cu altă localizare, inflamații ale ochiului sau cu altă localizare, traumatisme ale articulațiilor, eczemă etc.

Se aplică sub formă de cataplasma simplă – pulbere de cărbune cu apa caldă sau rece, sau infuzie de boia iute – sau cataplasma pregătită dintr-o mixtură de pulbere de cărbune și semințe de in sau alte plante.

#### a) Cataplasma cu pulbere de cărbune.

În funcție de dimensiunile zonei pe care urmează să fie aplicată cataplasma, se amestecă 5–10 linguri pulbere de cărbune cu apă simplă, caldă sau rece, sau cu o infuzie de boia iute (pentru traumatisme, artrite, artralgi, reumatism etc.), pînă la consistența unei paste mai fluide. Aceasta se pune între două straturi de tifon subțire, astfel încît pasta să aibă o grosime de aproximativ 0,3–0,6 cm. Această primă fază în pregătirea cataplasmei se poate realiza punînd pulbere de cărbune într-un săculeț de tifon (dimensiunile săculețului fiind adaptate regiunii pe care urmează a fi aplicat), care va fi înmuiat în apa caldă sau rece, sau în infuzie de boia iute.

Peste tifon, se aplică o folie de plastic, iar peste aceasta un material gros de lînă. Se fixează complexul la piele cu un bandaj sau înfășurîndu-l cu un prosop ce se fixează cu ace de siguranță. Dacă s-a aplicat cataplasma caldă, pentru a-i păstra temperatura, se pune peste aceasta o fomenție caldă, sau sticle, sau buiota cu apă caldă, sau perna electrică. Se păstrează cataplasma pe regiunea respectivă, 1–8 ore. După îndepărtarea acesteia, se fricționează tegumentul zonei respective cu o bucată de pînă înmuiată în apă rece într-o soluție alcoolică (spirt etc.).

Se poate utiliza această cataplasma în aplicații alternante scurte, cald-rece (de ex. 8 minute cald – 4 minute rece, repetînd alternanțele de 4–6 ori).

#### b) Cataplasma cu pulbere de cărbune și făină de in

Se macină semințele de in în rîșniță, pînă se obține făina de in. Se amestecă pulberea de cărbune cu făina de in în proporție de 1/1 (de ex. la 1 lingură pulbere de cărbune se adaugă 1 lingură făină de in). Se adaugă apă în proporție de 1/3 (de exemplu, la 1 lingură substanță solidă, se adaugă 3 linguri apă). Se pune la fiert și se amestecă mereu cu o lingură, pînă se obține o pastă mucilaginoasă. Apoi, se procedează ca și în cazul cataplasmei descrise anterior.

c) Sub forma unei paste mai vîscoase (se folosește mai multă pulbere de cărbune și făină de in și mai puțină apă). Se administrează intravaginal, în leucoree fetidă, trichomoniază, candidoza vaginală, păstrîndu-se intravaginal, ziua (1–3 ore), sau în timpul nopții.

N.B. În plăgi sau leziuni deschise care interesează și straturile mai profunde ale tegumentului (derm, hipoderm) există riscul efectului de tatuaj care poate apare în urma aplicării pulberii de cărbune la acest nivel.

În continuare, voi cita cîteva paragrafe din scrierile inspirate ale Ellenei G. White, care relevă experiența servei Domnului, în utilizarea remediilor naturale, în terapia bolilor și ne îndeamnă la o reconsiderare a atitudinii noastre, atît față de sfaturile Marelui Medic – Domnul Isus Hristos – cît și față de nevoile semenilor noștri năpăstuiți de boală.

... Eu am recomandat pulberea de cărbune în acele cazuri în care bolnavii aveau dureri mari și când medicul îmi împărtășea opinia sa referitoare la cazurile pe care el le considera a fi în stadiul terminal. Atunci eu am sugerat utilizarea cărbunelui ca remediu, după care bolnavul a adormit, iar apoi a evoluat spre vindecare. Studenților care sufereau contuzii ale mîinii sau care aveau inflamații, le-am prescris acest simplu remediu, cu rezultate excelente. Toxinele din focarul inflamator au fost neutralizate, durerea a fost îndepărtată, iar procesul de vindecare a evoluat rapid. Cea mai severă inflamație localizată la nivelul ochiului va ceda la aplicarea unei cataplasme cu cărbune, pusă într-un săculeț și înmuiată în apă fierbinte sau rece, după cum este mai potrivit cazului respectiv. Aceasta lucrează ca un miracol.

Mă aștept la faptul că veți rîde auzind acestea, dar dacă aș folosi, pentru a numi acest remediu, un nume străin pe care nimeni să nu-l cunoască decât eu, atunci acesta ar avea o mai mare influență... Dar remediile simple pot să ajute natura, fără a lăsa în urmă efecte nedorite. (Fragment din scrisoarea 82, 1897, adresată dr. J. H. Kellogg, citat în *Selected Messages*, Book 2, p. 294.)

„Joi, sora Sara McEnterfer (o asistentă medicală cu experiență care o însoțea pe sora White în călătoriile ei, fiind și secretara acesteia) a fost solicitată pentru a vedea dacă putea face ceva pentru fiul, în vîrstă de 18 luni, al fratelui B. Cîteva zile, acesta a avut o tumefacție dureroasă la nivelul genunchiului, presupusă a fi apărut după o înțepătură de insectă veninoasă. S-a aplicat o catapasmă cu cărbune, amestecat cu semințe de in, reacția imediată fiind ameliorarea cazului. Copilul a plîns de dureri toată noaptea, dar după aplicarea cataplasmei, a adormit. Azi, ea a fost să-l vadă pe micuț, de două ori. Ea a incizat abcesul în două locuri, din care s-a drenat multă secreție purulent-sanguinolentă. Copilașul a fost ușurat de marea lui suferință. Mulțumim Domnului că avem posibilitatea de a deveni pricepuți în folosirea remediilor simple, care sînt la îndemîna noastră pentru a alina durerea și pentru a îndepărta cu succes cauza acesteia”. (*Selected Messages*, Book 2, p. 299, 300)

„Există multe plante simple, a căror valoare, dacă ar fi cunoscută de asistentele noastre, ele le-ar putea folosi în locul medicamentelor și ar vedea că sînt foarte eficiente. De multe ori mi s-a cerut sfatul referitor la ce s-ar putea face în cazuri de boală sau accident, iar ca răspuns, eu am menționat cîteva din aceste remedii simple, care s-au dovedit a fi de mare utilitate.

Odată a venit la mine un medic care era în mare dilemă. El a fost solicitat pentru a trata o tînră care era grav bolnavă. Ea contractase o boală febrilă, în timp ce se afla într-o tabără, unde se desfășurau adunările noastre și a fost adusă în clădirea școlii noastre de lângă Melbourne, Australia. Starea ei devenise din ce în ce mai rea, astfel încît exista teama că nu va supraviețui. Medicul, dr. Merrit Kellog, a venit și m-a întrebat: „Soră White, ai vreo lumină pentru mine, în acest caz? Dacă nu se întreprinde ceva pentru a alina suferința surorii noastre, ea nu poate supraviețui mai mult de cîteva ore”. Eu i-am răspuns: „Trimite pe cineva pînă la atelierul fierarului să ia niște pulbere de cărbune; fă din aceasta o catapasmă și pune-o pe abdomen, în regiunea stomacului și pe părțile laterale”. Medicul s-a dus în grabă, urmînd sfaturile pe care i le-am dat. Curînd, s-a întors, spunînd: „Alinarea suferinței bolnave s-a petrecut în mai puțin de jumătate de oră, după aplicarea cataplasmei. Pentru prima dată, acum, după ce s-a îmbolnăvit, doarme tot atît de bine ca și înainte de boală”.

Același tratament l-am recomandat și altor bolnavi care sufereau de mari dureri, urmînd aceeași alinare a suferinței lor, fiind și mijlocul de salvare a vieții lor. Mama mea mi-a povestit că mușcătura de șarpe și de alte tîrîtoare ca și înțepăturile de insecte veninoase, adeseori puteau fi făcute inofensive prin utilizarea cataplasmei cu cărbune. Oamenii care lucrau pămîntul la Avondale, Australia, adeseori se loveau la mîini, sau la

picioare și în multe cazuri, la nivelul contuziei, se dezvoltă un proces inflamator atît de sever, încît cei în cauză trebuiau să întrerupă lucrul o perioadă. Unul din ei, în această stare, a venit la mine într-o zi, avînd mîna înfășurată într-un bandaj. El era foarte necăj de această situație, deoarece era nevoie de el pentru curățirea terenului respectiv. Eu i-am spus: „Du-te pînă la locul unde ardeți lemne și adu-mi niște cărbune de eucalipt, îl voi face pulbere și-ți voi bandaja mîna”. S-a procedat întocmai, iar în dimineața următoare, i-a spus că nu mai avea dureri. Curînd după aceea, el s-a putut întoarce pentru a-și continua activitatea.

Am relatat aceste întîmplări ca să știți că Domnul nu ne-a lăsat fără remedii simple care atunci cînd sînt folosite, nu vor îngădui ca organismul să rămînă într-o stare de slăbiciune, așa cum este cazul atunci cînd se folosește medicamente. Noi avem nevoie de asistenți și asistente bine instruite, care pot să înțeleagă cum să folosească remediile simple pe care natura le oferă pentru restabilirea sănătății și care în același timp, pot să învețe pe alții care ignoră legile sănătății, cum să folosească aceste tratamente simple, dar eficiente” (*Selected Messages*, Book 2, p. 295, 296).



## X. REFLEXOLOGIA

Zonele reflexogene sînt puncte nervoase care se află în legătură cu anumite părți din corp. Ele se găsesc răspîndite pe toată suprafața corpului.

În cazul în care se practică mersul desculț, asperitățile solului activează zonele reflexe ale piciorului.

Cînd încălțămîntea este necorespunzătoare, zonele reflexogene rămîn slab irigate și funcțiile lor sînt îndeplinite insuficient.

Prin masajul zonelor reflexogene, se obține o irigare sanguină bună, atît a zonei reflexogene, cît și a organismului dependent. Leziunile organismului nostru pot influența în bine cu ajutorul unei irigații sanguine corespunzătoare.

În timpul masajului se pot întîlni, pe anumite zone, depozite formate din acid uric și substanțe catabolice sub forma unor concrețiuni. Masajul se poate face la toate vîrstele, inclusiv la sugar.

În cazuri acute, se începe masajul cu zona interesată, în bolile cronice, masajul se începe cu următoarele zone:

1. Rinichi, ureter, vezică urinară, în scopul eliminării toxinelor.

Se masează timp de 5 minute, zonele 21, 22, 24, 26, 34, 39, 40, 41, 45, 49.

2. Capul.

Se masează timp de 3 minute zonele 1, 3, 5.

3. Tractul gastro-intestinal, ficatul și pancreasul.

Se masează timp de 3 minute zonele: 15, 16, 17, 25, 27, 28, 29, 30, 31.

4. Punctele limfatice.

Fiecare punct se masează 2 minute.

5. Toate celelalte puncte dureroase.

Durata de masaj este de 2—3 minute pentru fiecare punct reflexogen.

Pentru afecțiunea de bază se face masaj 6 minute.

Pentru afecțiuni secundare se face masaj 2 minute.

În general, durata masajului zilnic este de 50—60 minute.

PRESOPUNCTURA este presiunea care se exercită asupra punctului reflex. Punctele pot fi masate cu degetul, cu unghia, cu baghetă de lemn sau de sticlă, cu stiloul, folosind capătul rotunjit al acestuia.

Presopunctura poate fi practică de oricine. Cele mai bune rezultate se obțin folosind vârful degetului sau unghia.

După indicație, un punct poate fi masat prin manevră de dispersie sau tonifiere. În afecțiunile provocate de un exces de energie, se folosește dispersia.

DISPERSIA: Se face masajul cu vârful degetului în poziție oblică; se masează sau se apasă prin înșurubare, în sens opus mișcării acelor de ceasornic. Mișcarea se face superficial, blind, lent. După un masaj corect, pielea se va înroși, sensibilitatea, dureroasă și tonul vor scădea.

TONIFIEREA se practică în cazul bolilor rezultate prin deficit de energie (hipotonie, bradicardie etc.)

Se execută cu vârful degetului sau cu unghia, ambele în poziție verticală. Masajul se face cu durată scurtă. Cînd se execută corect, rezultă paloarea tegumentului, creșterea sensibilității și a tonusului muscular.

Porțiunea masată poate fi pudrată.

Se pot face trei ședințe pe zi cu durată de 10 minute fiecare.

Cura de masaj în cazul unei afecțiuni cuprinde 15 ședințe apoi pauză 2 săptămîni, după care se reia.

## INDEX — puncte reflexe

1. CREIERUL MARE (CAP)

2. SINUSURI

3. CREIERUL MIC

4. HIPOFIZA

5. NERVUL TRIGEMEN (TÎMPLELE — DREAPTA ȘI STÎNGA)

6. NASUL

7. CEAFA

8. OCHII

9. URECHILE

10. UMERII

11. MUȘCHIUL TRAPEZ

12. TIROIDA

13. PARATIROIDELE

14. PLĂMÎNII ȘI BRONHIILE

15. STOMACUL

16. DUODENUL

17. PANCREASUL

18. FICATUL

19. VEZICA BILIARĂ

20. PLEXUL SOLAR

21. SUPRARENALELE

22. RINICHII

23. URETRELE

24. VEZICA URINARĂ

25. INTESTINUL GROS

26. APENDICELE

27. VALVULA ÎLEO-CERCALĂ

28. INTESTINUL GROS (COLON) ASCENDENT

29. COLON-TRANSVERS

30. COLON DESCENDENT

31. RECT

32. ANUS

33. INIMA

34. SPLINA

35. GENUNCHIUL STÎNG ȘI DREPT

36. GLANDELE SEXUALE (OVARE — TESTICULE)

37. Zonă de masaj pentru relaxarea ORGANELOR ABDOMINALE, SEXUALE, PROSTATEI, RECTULUI, NERVULUI SCIATIC

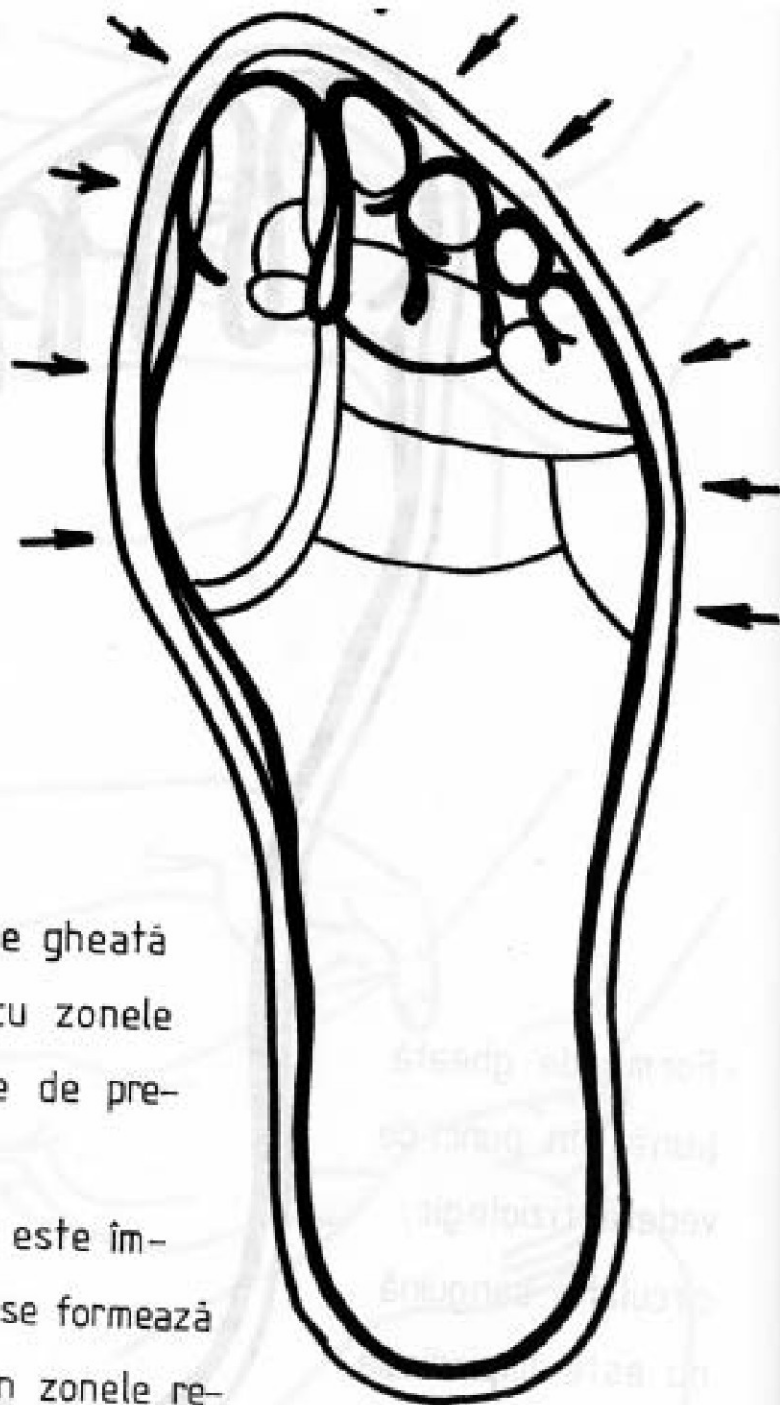
38. ARTICULAȚIA COXOFEMURALĂ
39. GLANDELE LIMFATICE DESUPRA DIAFRAGMULUI (Ganglionii limfatici toracici)
40. GLANDELE LIMFATICE ABDOMINALE
41. DUCTUL LIMFATIC TORACIC
42. ORGANUL DE ECHILIBRU DIN URECHE
43. SÎNII (PIEPT)
44. DIAFRAGM
45. AMIGDALELE
46. MAXILARUL INFERIOR
47. MAXILARUL SUPERIOR
48. LARINGE, TRAHEE
49. REGIUNEA PELVIANĂ
50. UTERUL – PROSTATA
51. ORGANELE SEXUALE – VAGIN – URETRA – PENIS
52. RECT, HEMOROIZI
53. COLOANA VERTEBRALĂ CERVICALĂ
54. COLOANA VERTEBRALĂ DORSALĂ
55. COLOANA VERTEBRALĂ LOMBARĂ
56. SACRUM ȘI COCCIS

## MODUL CUM SE EXECUTĂ MASAJUL





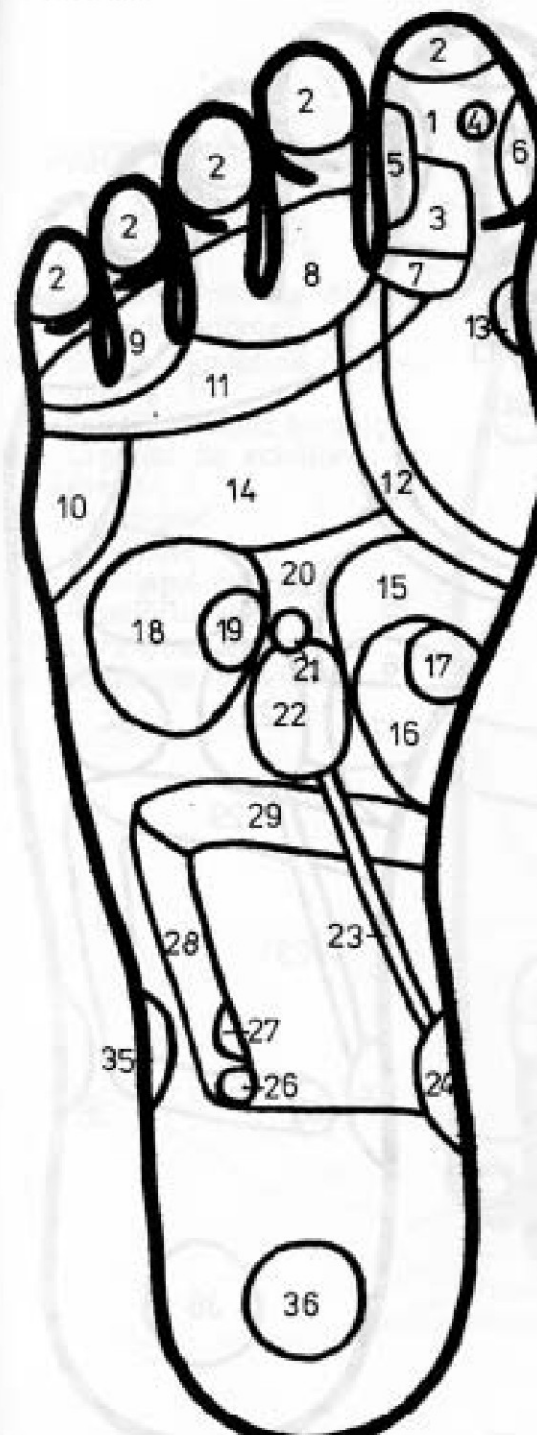
•Formă de gheată greșită cu zonele respective de presiune;  
circulația este împiedicată, se formează depuneri în zonele reflexogene



Planșa V

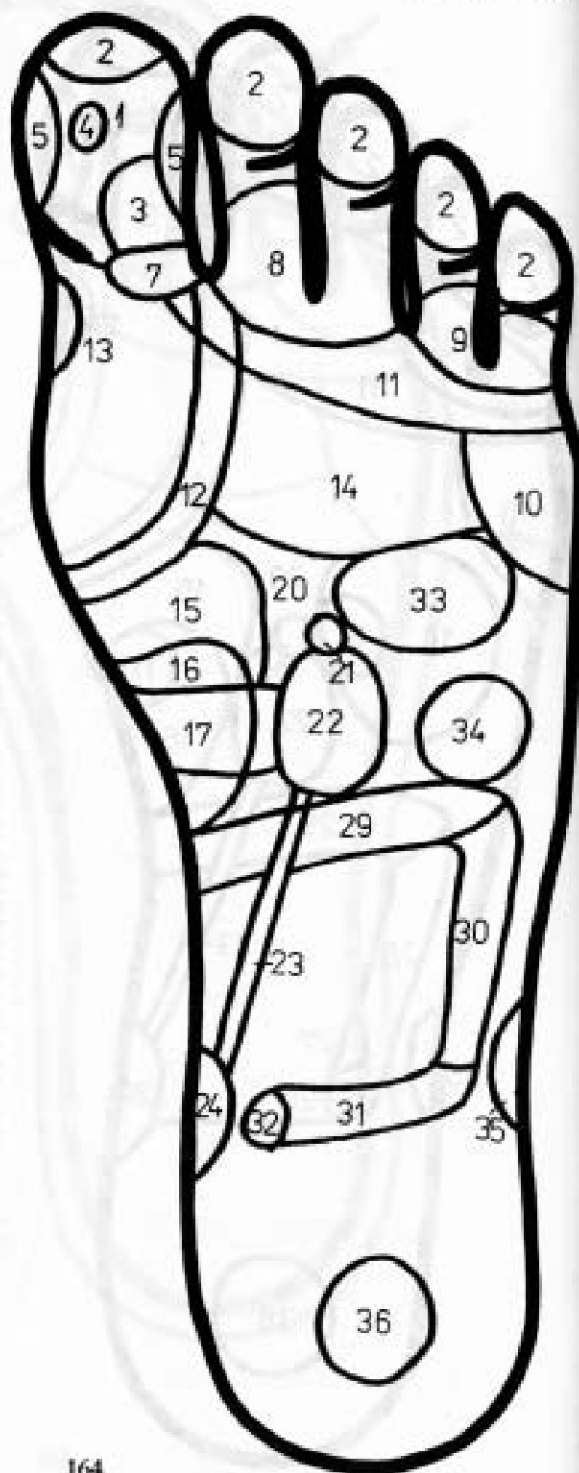
## PICIORUL DREPT

1. Cap (creierul mare - jumătatea stângă)
2. Sinusurile frontale, jumătatea stângă
3. Trunchi cerebral - bulbul, creierul mic (cerebelul)
4. Hipofiza
5. Timpă stângă, nerv trigemen
6. Nas
7. Ceafă
8. Ochiul stâng
9. Urechea stângă
10. Umărul drept
11. Mușchiul trapez drept
12. Tiroida
13. Paratiroida
14. Plămâni, bronhii dreapta
15. Stomac
16. Duoden
17. Pancreas
18. Ficat
19. (Fierea) Colecist
20. Plexul solar
21. Suprarenala dreaptă
22. Rinichiul drept
23. Ureterul drept
24. Vezica urinară
25. Intestinul subțire
26. Apendicele
27. Valva ileocecală
28. Colonul ascendent
29. Colonul transversal
35. Genunchiul drept
36. Glandele sexuale dreapta (ovare - testicule)



## PICIORUL STING

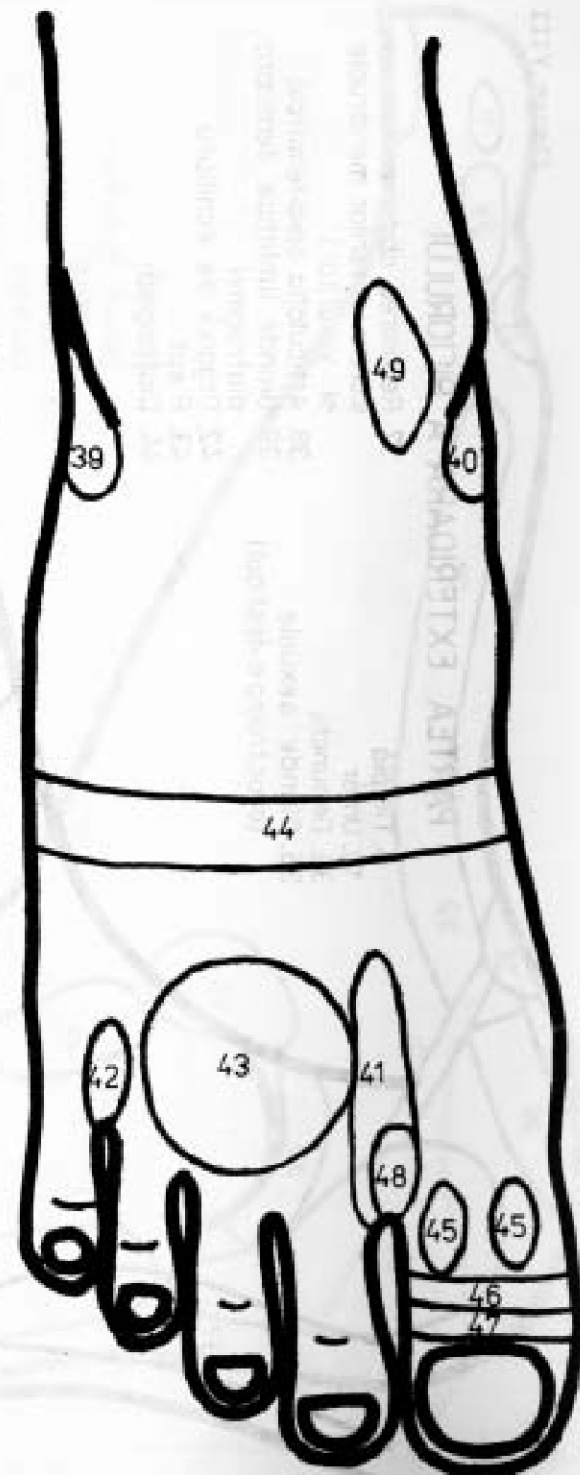
1. Cap (creierul mic - jumătatea dreaptă)
2. Sinusuri dreapta
3. Trunchi cerebral = bulb, (creierul mic) cerebel
4. Hipofiza
5. Timpla dreaptă
6. Nas
7. Ceafă
8. Ochiul drept
9. Urechea dreaptă
10. Umărul stîng
11. Mușchiul trapez stînga
12. Tiroida
13. Paratiroida
14. Plămîni, bronhii stînga
15. Stomac
16. Duoden
17. Pancreas
20. Plexul solar
21. Suprarenala stînga
22. Rinichiul stîng
23. Ureterul stîng
24. Vezica urinară
25. Intestinul subțire
29. Colon transversal
30. Colon descendent
31. Rect
32. Anus
33. Inimă
34. Splină
35. Genunchiul stîng
36. Glandele sexuale stînga (ovare - testicule)



## PARTEA SUPERIOARA

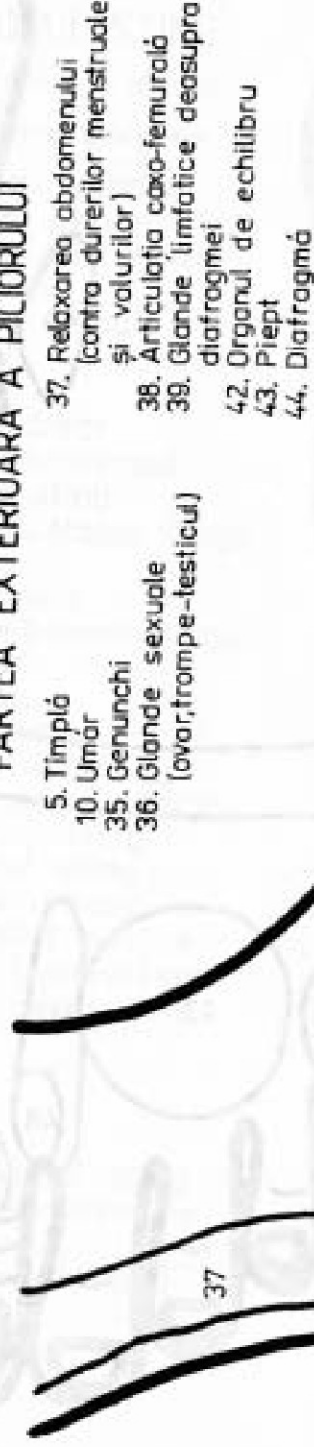
### A PICIORULUI

39. Glande limfatice deasupra diafragmei
40. Glande limfatice abdominale
41. Ductul limfatic toracic
42. Organul de echilibru
43. Piept
44. Diafragmă
45. Amigdale
46. Maxilarul inferior
47. Maxilarul superior
48. Laringele, traheea
49. Regiunea pelviană

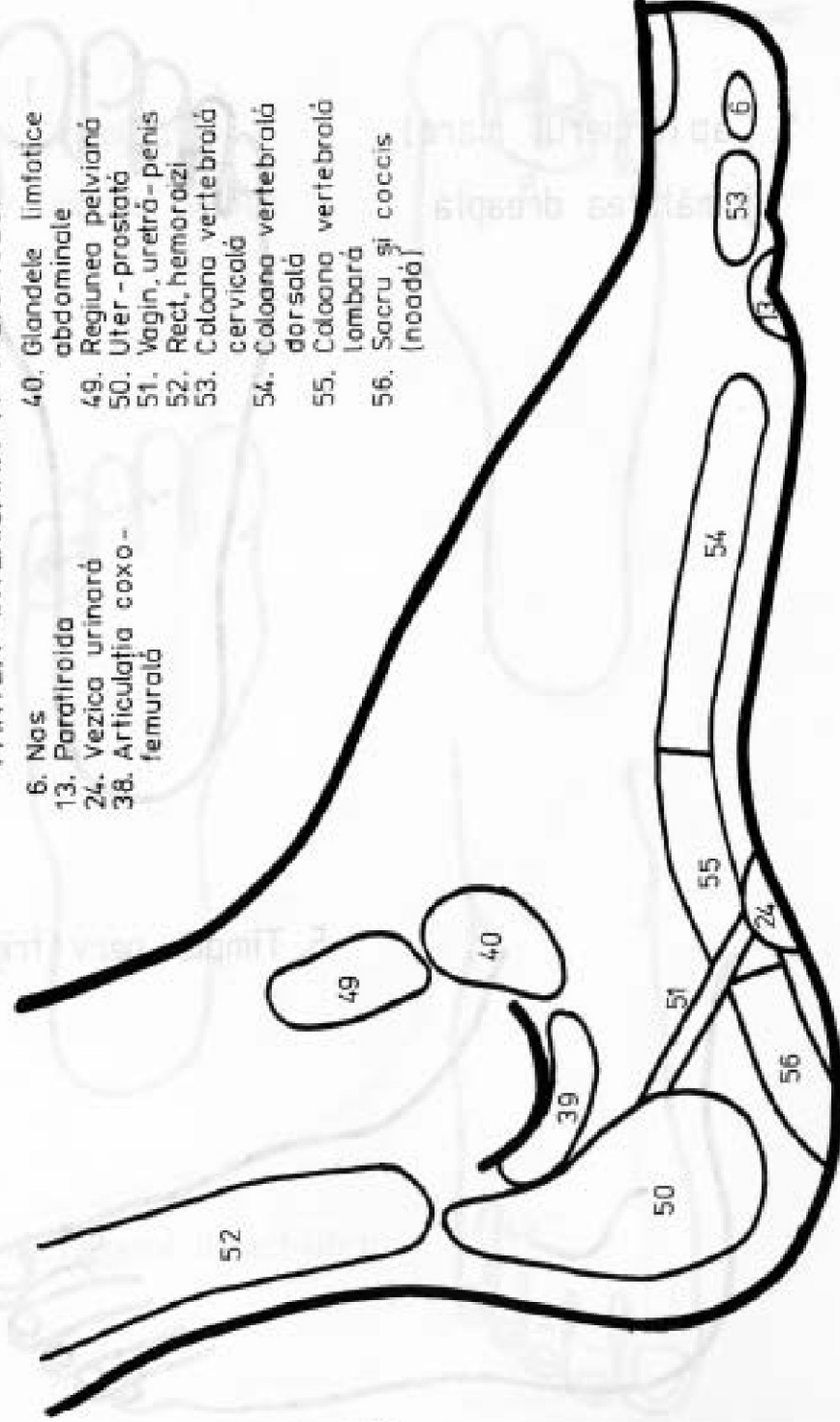




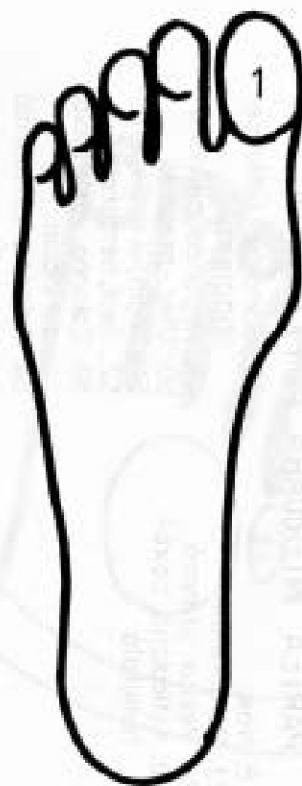
## PARTEA EXTERIOARA A PICIORULUI



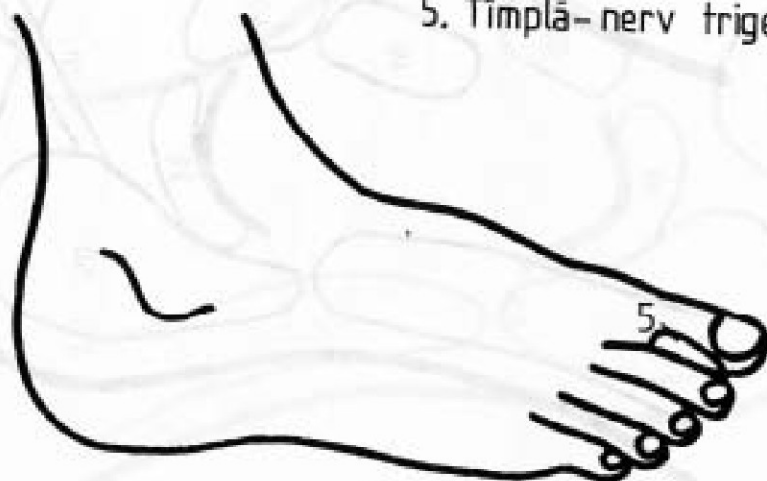
## PARTEA INTERIOARA A PICIORULUI



1. Cap (creierul mare)  
jumătatea dreaptă



5. Tîmplă-nerv trigemen



8. Ochiul drept  
9. Urechea stîngă

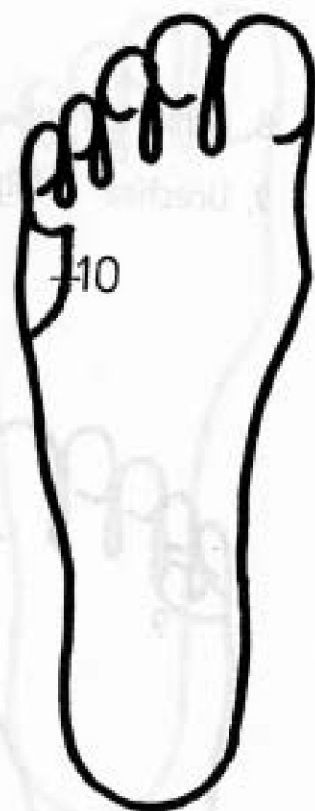


42. Organul de echilibru

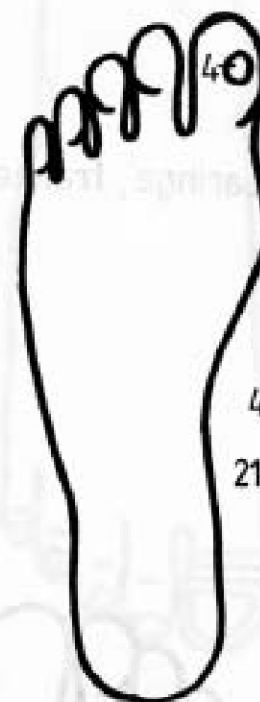




10. Umărul drept

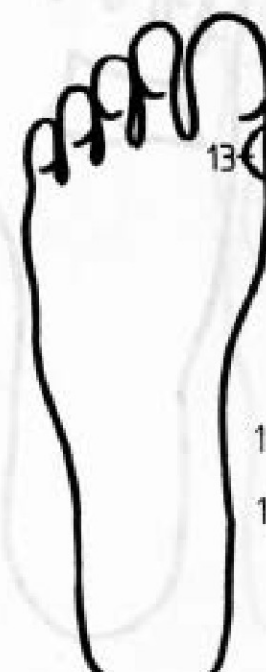
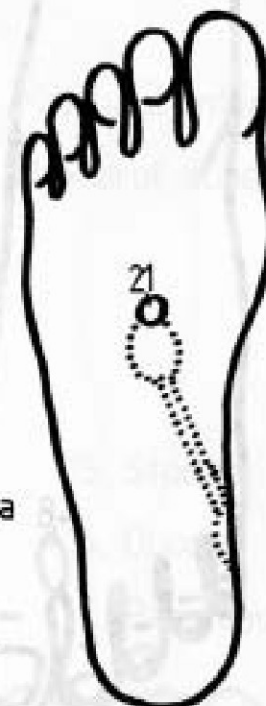


35. Genunchiul drept



4. Hipofiza

21. Suprarenala  
dreaptă

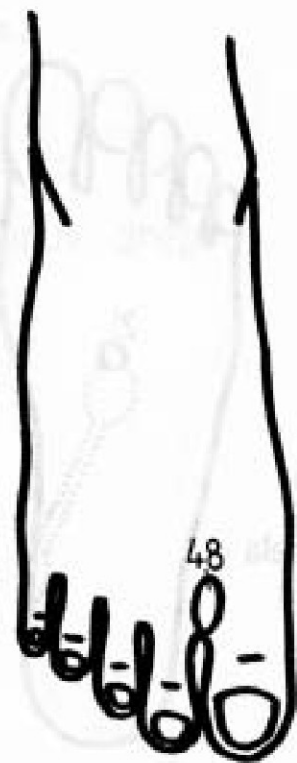


13. Paratiroida

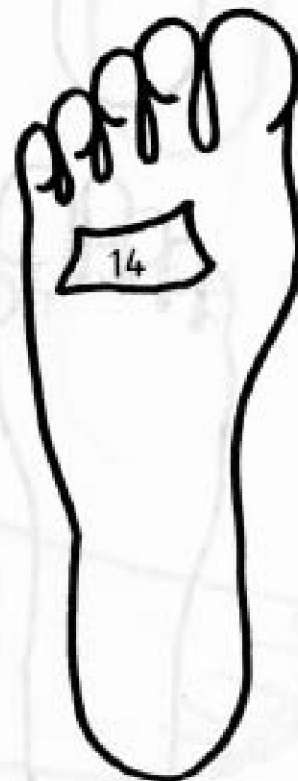
12. Tiroida



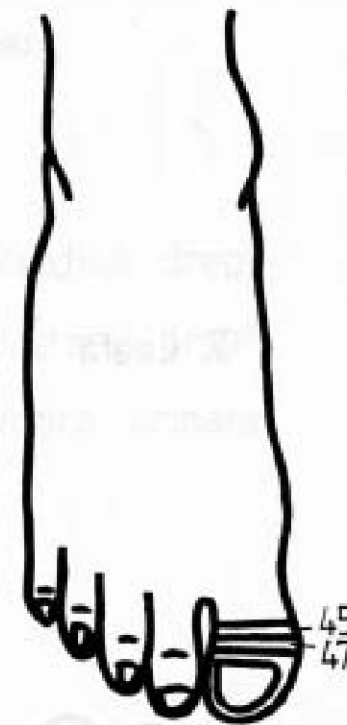
48. Laringe , trahee



14. Plămîni , bronhii  
dreapta



46. Maxilarul inferior  
47. Maxilarul superior



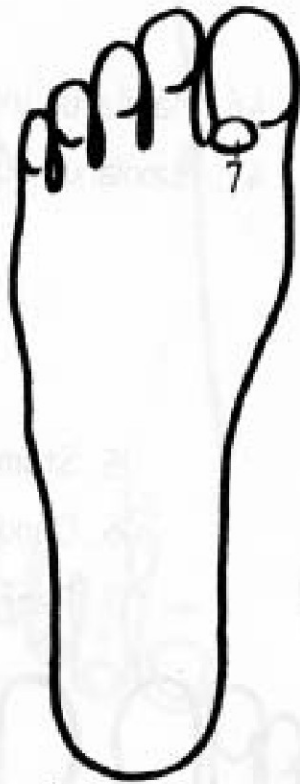
15. Stomac  
16. Duoden  
17. Pancreas

18. Ficat  
19. Fiarea

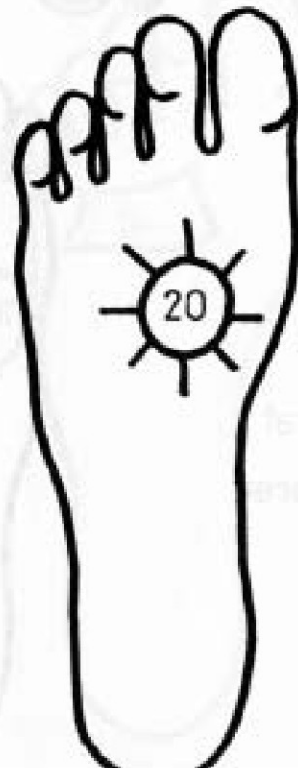




Planşa XVI

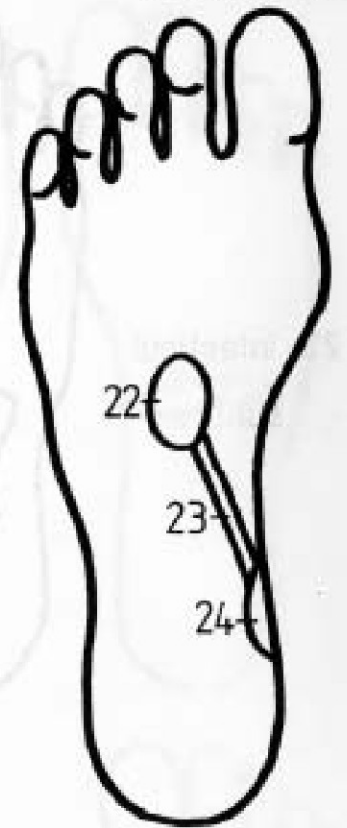


7. Ceafă



20. Plexul solar

Planşa XVII



22. Rinichiul drept

23. Ureterul drept

24. Vezica urinară

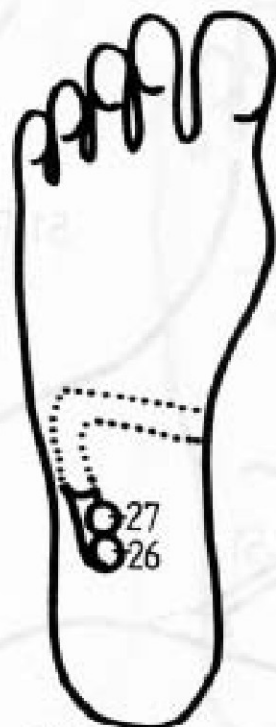


51. Penis- vagin - uretră

25. Intestinul  
subțire



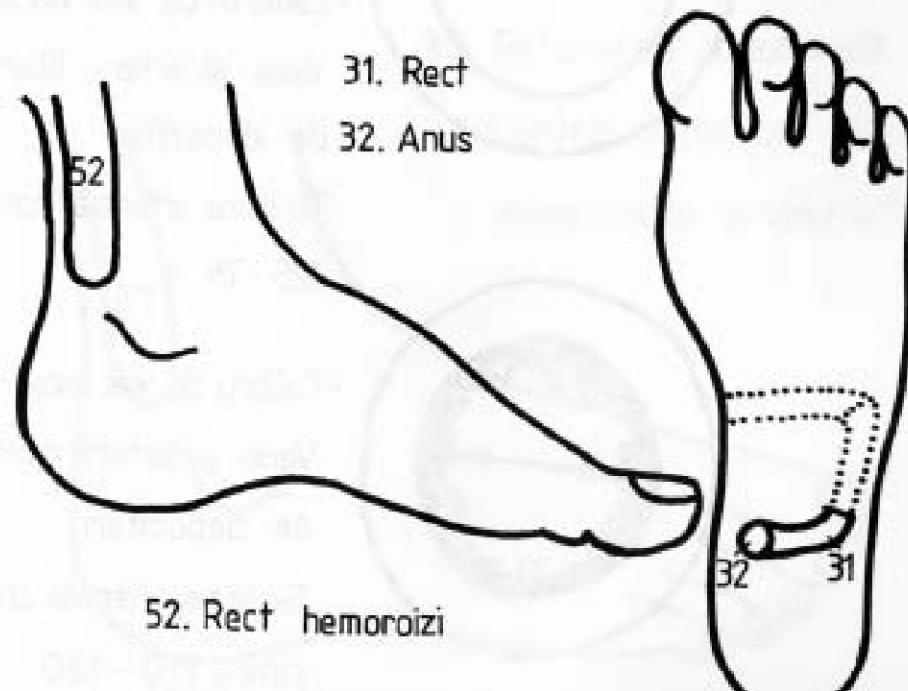
26. Apendice  
27. Clapeta iliocecală



28. Colon ascendent  
29. Colon transversal  
30. Colon descendent



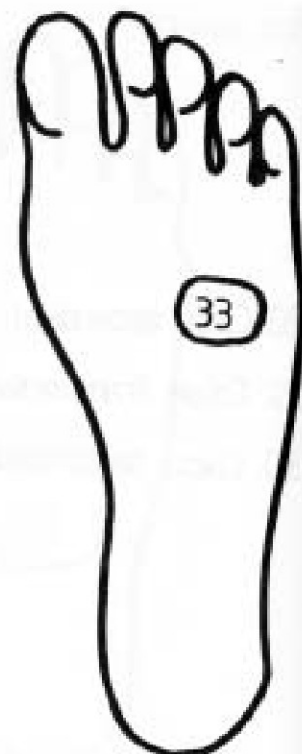
31. Rect  
32. Anus



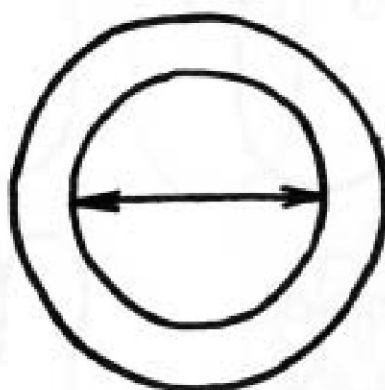
52. Rect hemoroizi



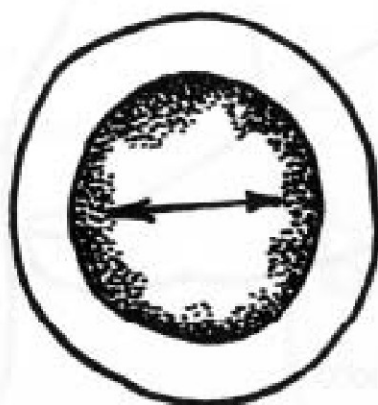
33. Inima



SECȚIUNE TRANSVERSALA PRIN VAS

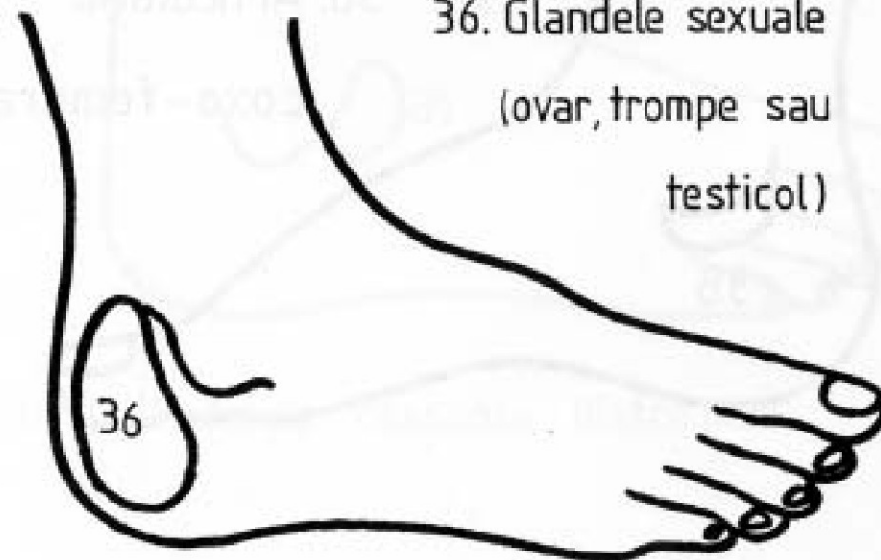


- Calibru de vas normal  
Vene și artere libere  
de depozitări  
Tensiune arterială normală =  
125 - 75



- Calibru de vas micșorat  
Vene și artere pline  
de depozități  
Tensiune arterială cres-  
cută = 170 - 130

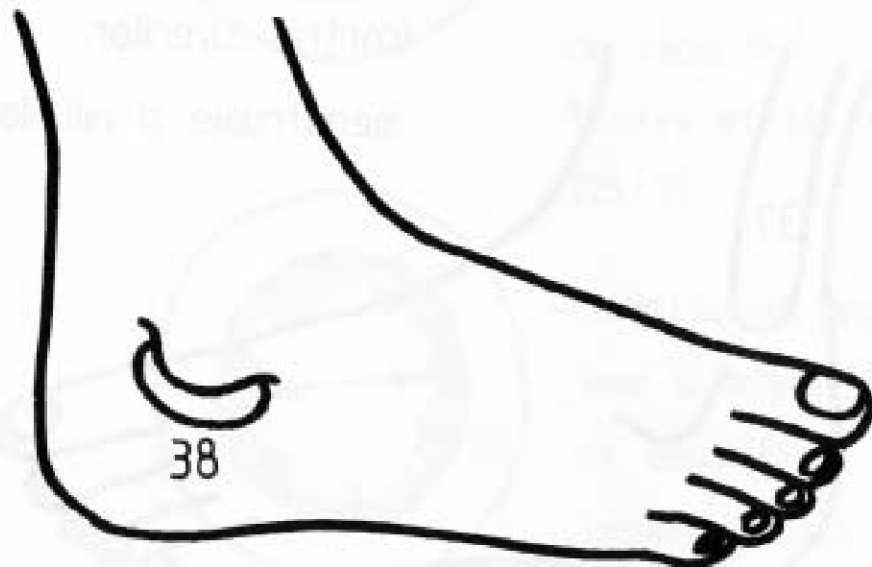
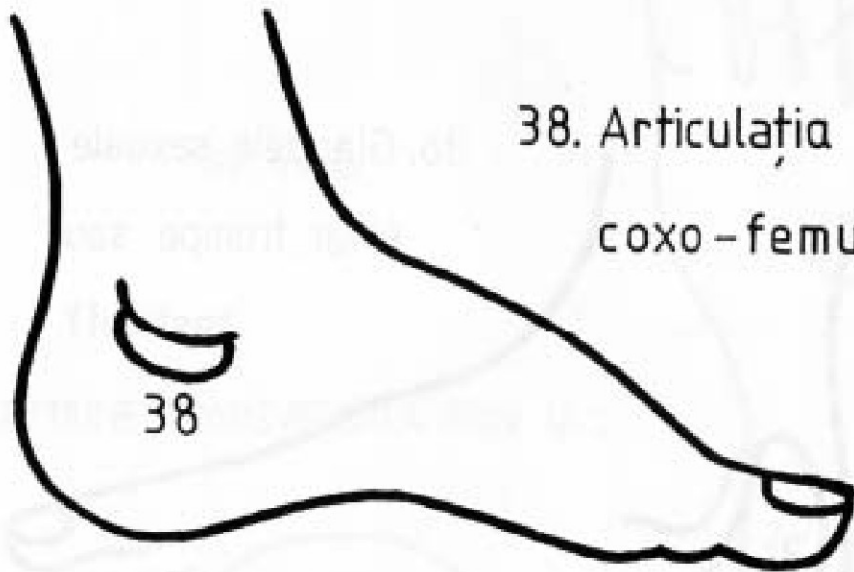
36. Glandele sexuale  
(ovar, trompe sau  
testicol)



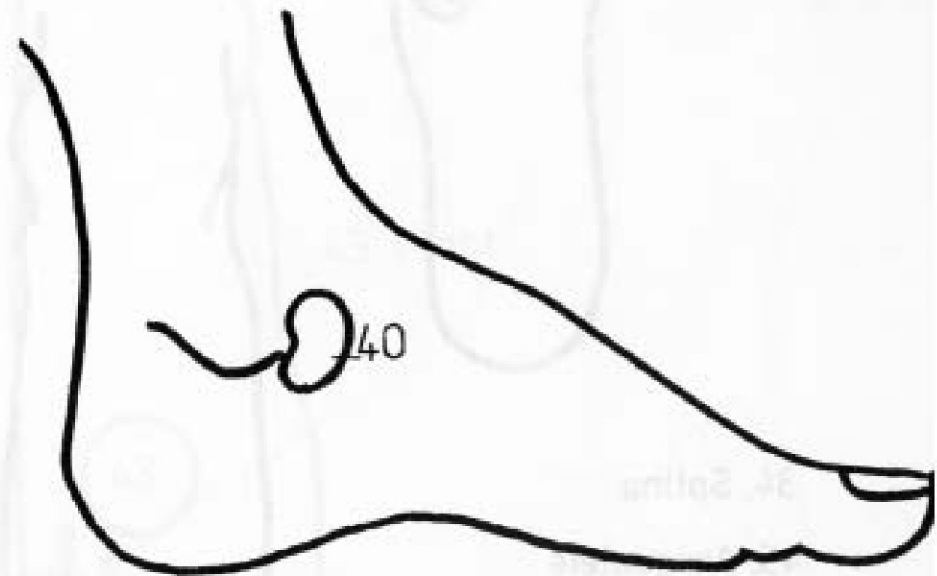
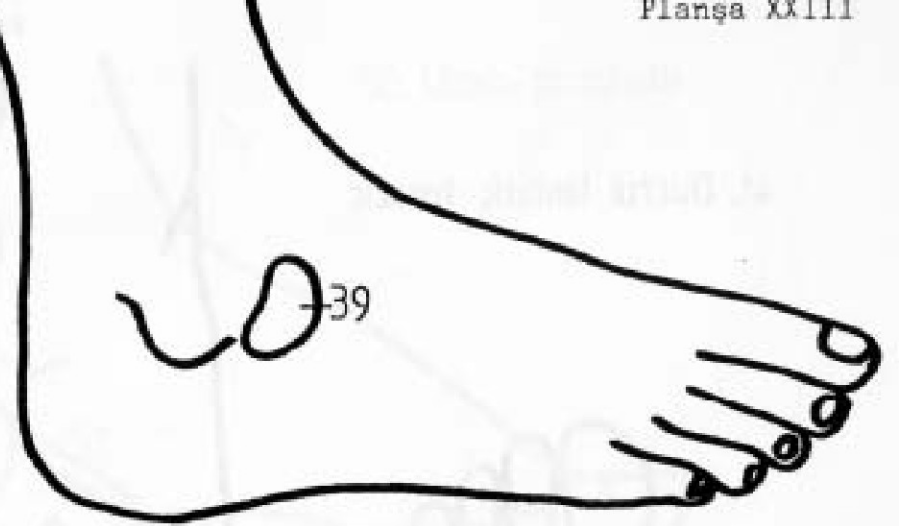
37. Relaxarea abdominală  
(contra durerilor  
menstruale și valurilor)



38. Articulația  
coxo-femurală



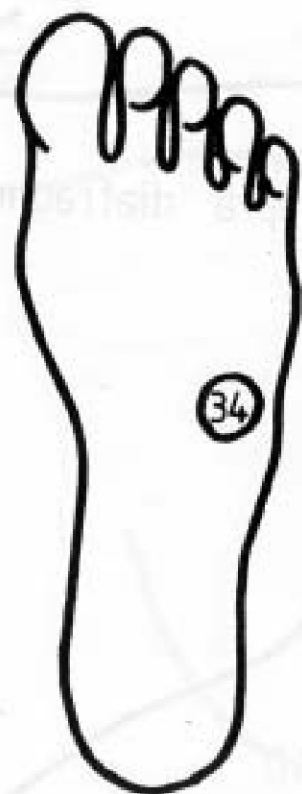
39. Glande limfatice deasupra diafragmei



40. Glande limfatice abdominale



41. Ductul limfatic toracic

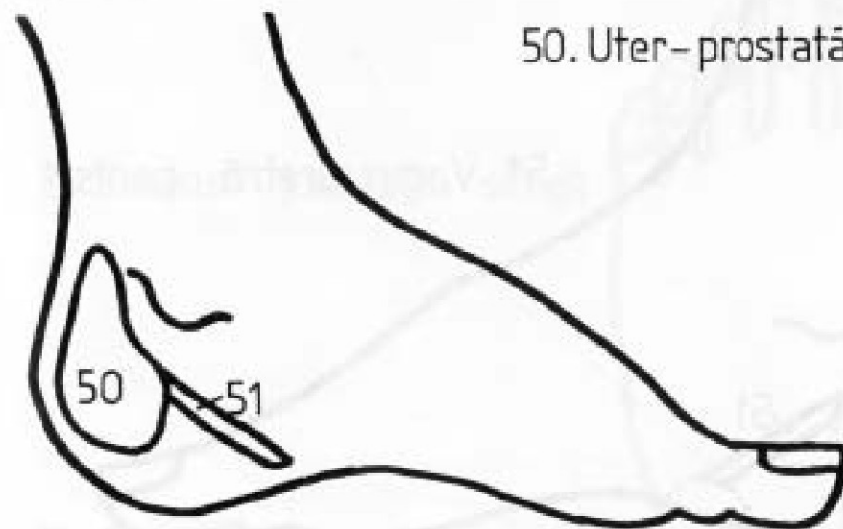


34. Splina

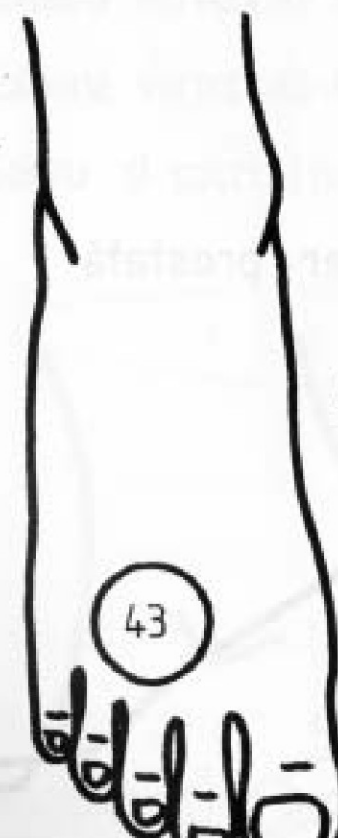
45. Amigdalele



50. Uter-prostată



51. Vagin, uretră -  
penis



43. Piept

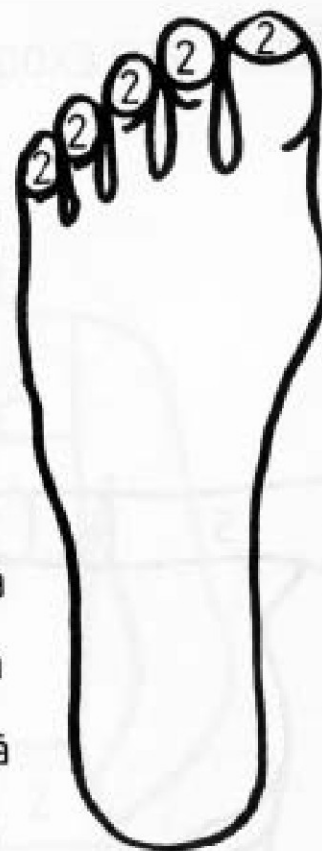
51. Vagin, uretră - penis



50. Uter - prostată



2. Sinusuri - jumătatea stângă

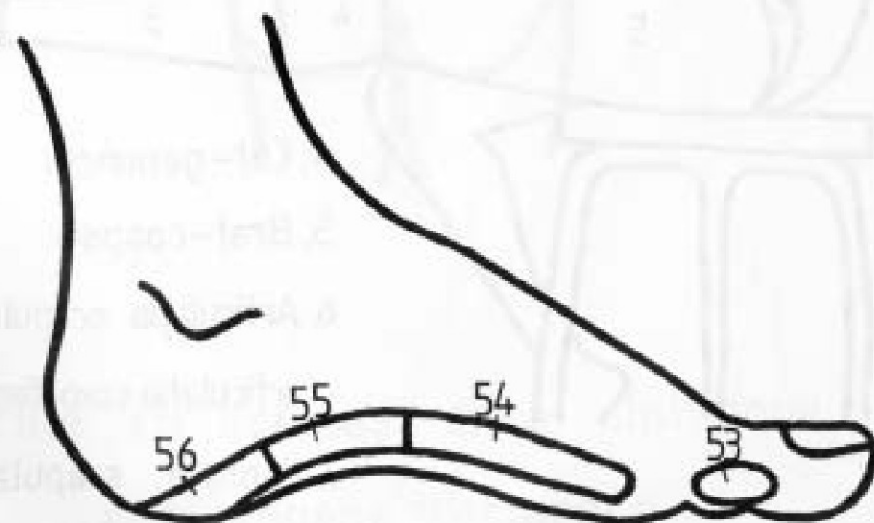


53. Coloana vertebrală cervicală

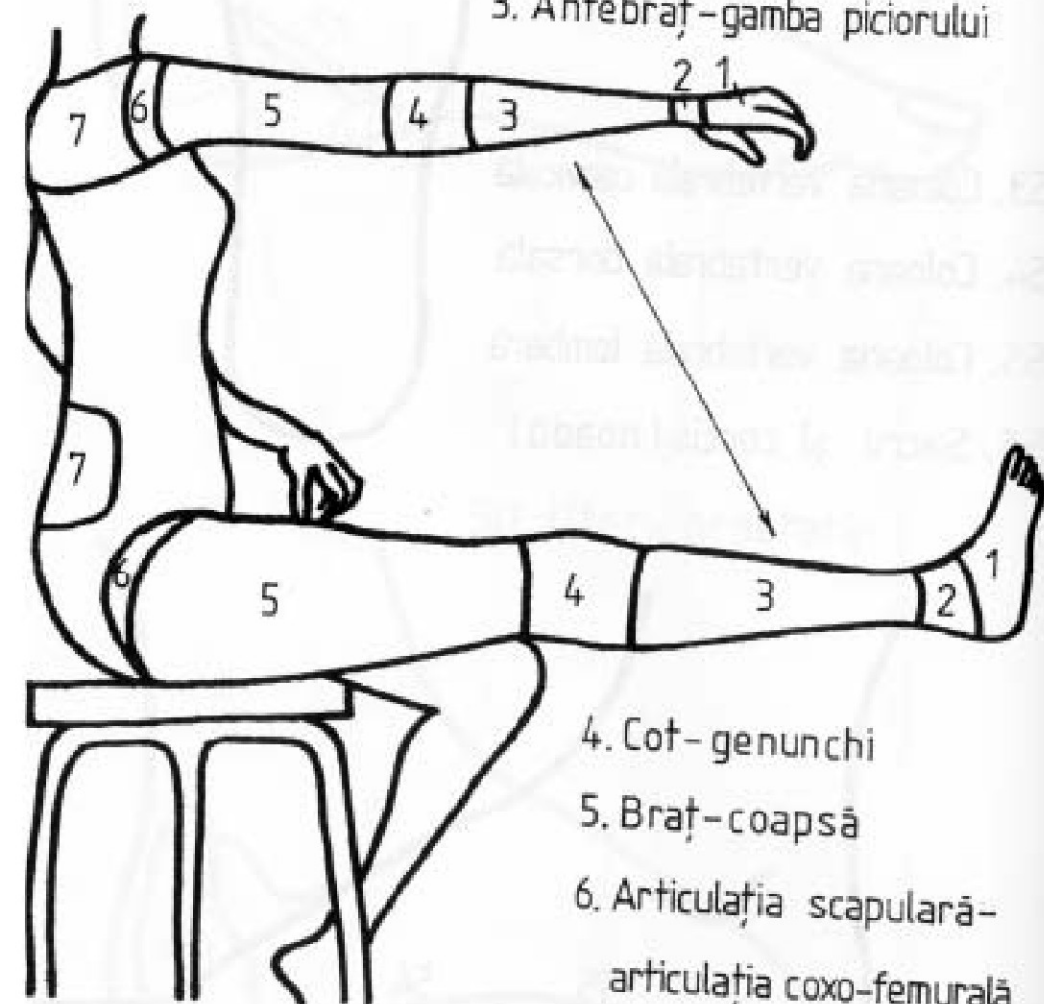
54. Coloana vertebrală dorsală

55. Coloana vertebrală lombară

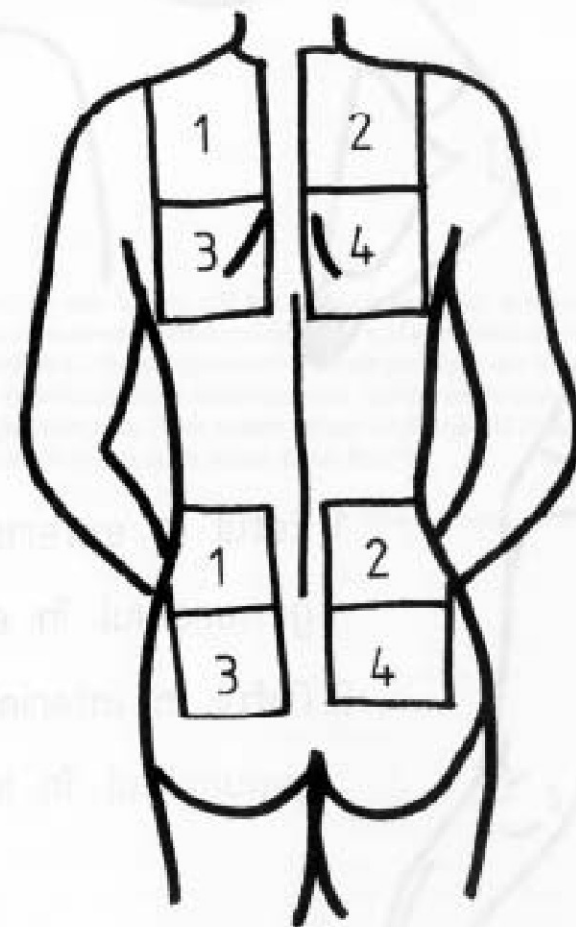
56. Sacru și coccis (noadă)



1. Mînă - picior
2. Articulația mîinii-articulația piciorului
3. Antebraț - gamba piciorului

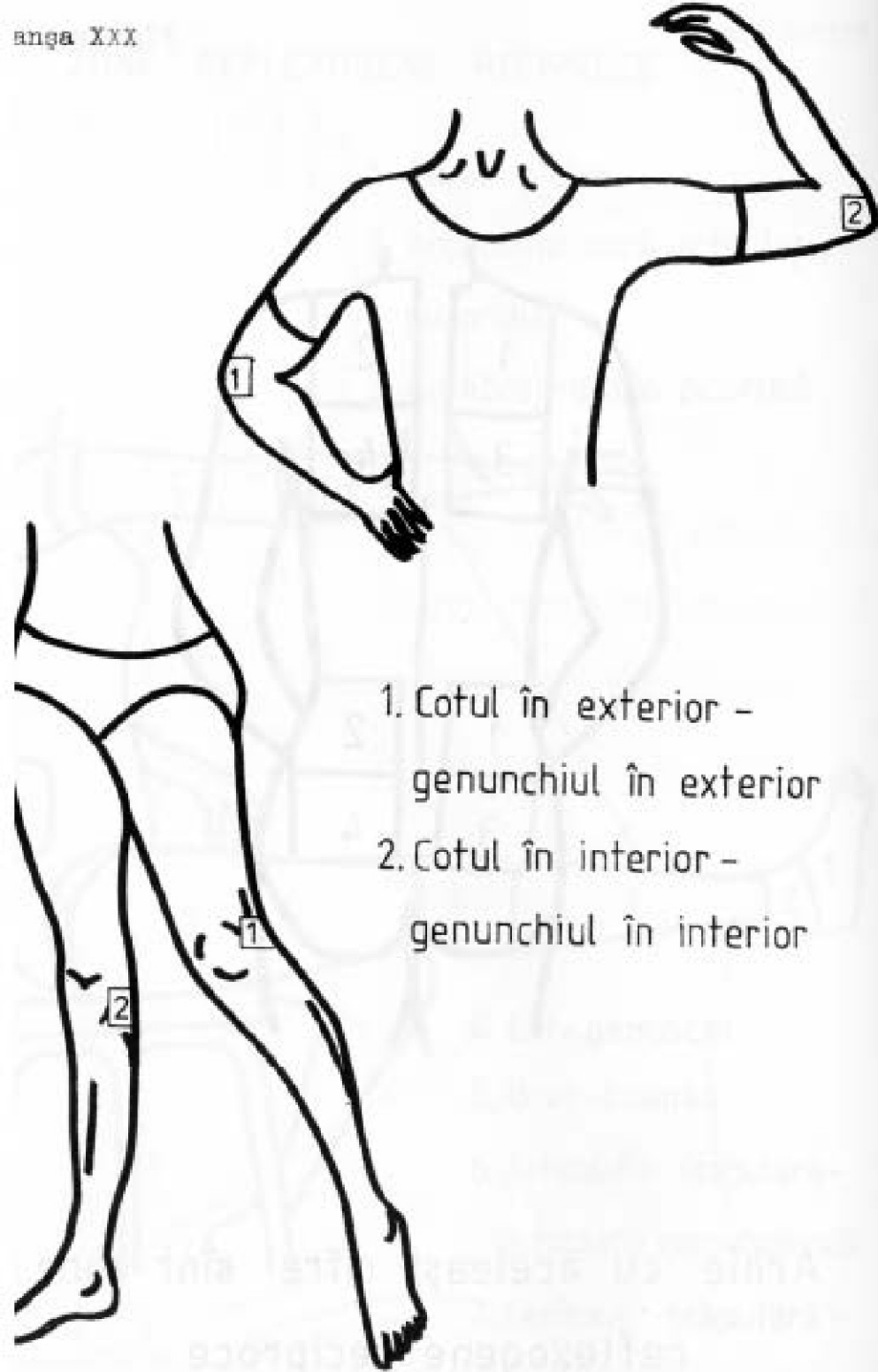


4. Cot - genunchi
5. Braț - coapsă
6. Articulația scapulară - articulația coxo-femurală
7. Centura scapulară - centura pelviană



Ariile cu aceleași cifre sînt zone reflexogene reciproce





1. Cotul în exterior -  
genunchiul în exterior
2. Cotul în interior -  
genunchiul în interior

„Unica speranță de mai bine se află în educarea poporului în principii drepte. Doctorii să învețe pe oameni că puterea de restatoinicire nu se află în medicamente, ci în natură. Boala este un efort al naturii de a elibera organismul de stările provenite din violarea legilor sănătății. În cazuri de boală, trebuie căutată și stabilită cauza. Stările nesănătoase trebuiesc schimbate, obiceiurile rele să fie îndreptate. Apoi natura trebuie să fie ajutată în lupta ei de a îndepărta impuritățile și a restabili în organism starea de sănătate”.

E. G. White, Sfaturi pentru sănătate, pag. 70.

## XI. INDEX TERAPEUTIC

### Abcesul, flegrmonul, furunculul

#### 1. Dietă.

- 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineată cu infuzie de mușetel, timp de 5 zile;
- în continuare, dietă lacto-ovo-vegetariană, cu regim crudivor depurativ, timp de 5–7 zile și intercalări de 1–2 zile pe săptămână cură de fructe;
- suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de ienupăr;
- tinctura de brustur, 3 x 15 picături pe zi;
- ceaiuri:

Rp. Fumariță	10 g
Trei-fraci-pătați	10 g
Nuc (frunze)	10 g
Lemn dulce	5 g
Fenicul	5 g
Tintaură	10 g

Se adaugă 1 linguriță din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se beau 3 cani pe zi, cu tinctură suedeză.

2. În funcție de localizare, se va practica dușul rece al membrilor inferioare al brațelor. În regiuni posterioare (dorsale) a corpului integral, de două ori pe zi (de ex. dimineata și seara) o săptămână, apoi o zi pe săptămână.

3. Baia vitală de trei ori pe zi.

4. Baia de abur locală o dată pe zi.

5. Cataplasma locală cu cărbune, cu lut sau schinduf, mere răzuite, in.

6. Cataplasma locală cu usturoi, sare și lămie, 2 ore pe zi.

7. Baia de soare locală cu lupă, dimineata.

8. Compresa derivativa locală în timpul nopții.

9. Dacă abcesul drenează exterior, se fac spălături locale de mai multe ori pe zi cu infuzie de pelin, măru-lupului (aristolochia clematidis), coada-șoricelului, trifoi-roșu, iaba-cînelui, decoct din scoarță de stejar, rozmarin, schinduf, rostopască, tătăneasă etc.

10. În abcesul dentar, se face un amestec din următoarele plante:

Rp. Mușetel	30 g
Galbenele	10 g
Coada-șoricelului	10 g
Salvie	10 g
Sunătoare	10 g

Infuzie din 3 lingurițe amestec la 250 ml apă clocotită, 3 minute. Se face gargară de 3–4 ori pe zi, timp de 3 minute.

– Se bea 1 cană pe zi de ceai din rădăcină de tătăneasă preparat sub formă de decoct cu tinctură suedeză.

– Pe gingia corespunzătoare dintelui bolnav, între gingia și peretele obrazului, se aplică un fragment dintr-o foaie a bulbului de ceapă. Se păstrează în cursul nopții, sau în timpul zilei, 3–4 ore.

Se poate aplica, de asemenea, o cataplasma din rădăcină crudă de tătăneasă răzuită sau o compresă cu tinctură suedeză.

11. Supraveghere medicală.

### Accident vascular cerebral

#### 1. Dietă.

- 5–10 zile cura de sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineată cu 1 1/2–2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 5–10 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni; 1–2 zile pe săptămână cura de fructe; complex vitamine; grâu încoțit; 5–7 zile pe lună regim crudivor depurativ;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- 3 x 15 picături pe zi, tinctură din bulbi de ghiocel, în primele 7–10 zile;
- 3 x 20 picături pe zi, tinctură de arnica, în primele 7–10 zile, reducând apoi doza la 3 x 10 picături pe zi;
- ceaiuri: (vezi „Afecțiuni cardio-circulatorii”);

2. Repaus la pat și puna cu gheață pe cap.

3. Cataplasma caldă cu semințe de muștar măcinate, la picioare de 3–4 ori pe zi, câte 20–30 minute.

4. Cataplasma lombo-abdominală cu lut, aplicată concomitent cu casca de lut, 3 ore pe zi. La picioare, stiele cu apă caldă.

5. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.

6. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului, de 3 ori pe săptămână. Se aplică puna cu gheață pe cap.

7. O baie fierbinte la picioare; se aplică puna cu gheață pe frunte și ceafă.

8. Baia alternată de picioare de 2–3 ori pe zi, în prima săptămână apoi o dată pe zi.

9. Dușul scoțian alternant de 2 ori / zi, din a 3-a săptămână.

10. Dușul rece general de 3 ori / săptămână din a 4-a săptămână.

11. Gimnastica medicală de recuperare.

12. Evitarea escarelor prin aplicarea de colac de cauciuc sub șezut, apate, fricționarea și masarea corpului cu soluție alcoolică cu ulei de mentă și levănțică.

13. Reflexoterapie.

14. Supraveghere medicală riguroasă.

### Acnee (coșuri)

#### 1. Dietă.

- 5–10 zile cura cu suc de strugure sau cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineată cu infuzie caldă de mușetel;
- în continuare, cura de sucuri și crudități 2 luni;
- cura crudivoră depurativă 5–7 zile pe lună;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

- cura cu boabe de ienupăr;
- seva de mesteacăn (vezi cap. III);
- ceaiuri:

Rp. Salvie  
Fumarniță  
Trei-frați-pătați  
Țintaură  
Nuc  
Lemn dulce  
Fenicul  
Verbină de câmp  
Coadă-șoricelului  
Urzică  
Schinduf  
Frasin (frunze)

Plantele se amestecă în părți egale. 1 linguriță din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi cu tinctură suedeză.

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
3. Baia abur pentru cap și piept o dată pe zi, 15 minute.
4. Dușul scoțian alternant de 2-3 ori / zi care se încheie cu dușul rece al feței.
5. Dușul rece general de 3 ori / săptămână.
6. Baia sudorifică de soare, o dată pe zi.
7. Compresă cu infuzie caldă din conuri de hamei și schinduf, aplicată seara pe regiunea interesată.
8. Compresa cu oțet de hrean, 10 minute pe zi. Oțetul de hrean se prepară astfel: hreanul (rădăcină), spălat și mărunțit se pune într-o sticlă până la jumătate. Se adaugă oțet de vin sau de mere, până se umple sticla. Se lasă să stea la temperatura camerei, agitând din când în când sticla, timp de 10-14 zile.

### Adenite (inflamarea ganglionilor limfatici)

#### 1. Dietă.

- 5-7 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu infuzie caldă de mușetel, timp de 5-7 zile;
- în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de ienupăr.

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute;
3. Baia de trunchi, o dată pe zi a câte 25 minute.
4. O cataplasma locală pe zi cu terci de tătăneasă, foi de varză.
5. Cataplasma lombo-abdominală și locală cu lut, 3 ori pe zi.
6. Cataplasma locală cu cărbune (pulbere).
7. Baia de soare.
8. Compresa derivată locală, în timpul nopții.
9. Dușul rece al brațelor, al membrilor inferioare, al feței dorsale (posteroare) a corpului, în funcție de localizarea procesului inflamator, o dată pe zi.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală.

### Afte (vezi „Stomatita“)

### Amigdalită

#### 1. Dietă.

- 3 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2-2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 3 zile;
- 4 zile dietă crudivoră depurativă;
- în continuare regim lacto-ovo-vegetarian, cu intercalare de cură de fructe, 1-2 zile pe săptămână;
- cura cu boabe de ienupăr;
- 1 cură cu preparatul de aloe;
- ceai:

Rp. Salvie	30 g
Podbal	30 g
Pălăgină	30 g
Coadă-calului	40 g
Sunătoare	20 g
Coadă-șoricelului	30 g
Mușetel	30 g

Se prepară sub formă de infuzie 1 linguriță la 250 ml apă clocotită, infuzat 2 minute, iar apoi strecurat. Se beau 2-3 căni pe zi, adăugându-se tinctură suedeză;

2. Două băi vitale pe zi a câte 25 minute;
  3. O baie de trunchi pe zi a 25 minute;
  4. O cataplasma cu lut și ceapă răzuită, pe regiunea anterioară a gâtului, 2 ore pe zi.
  5. O baie caldă de picioare pe zi a 30 minute.
  6. O baie de abur a capului și pieptului, cu mușetel și ulei de mentă și levănțică;
  7. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi, 4-5 zile, apoi de două ori pe săptămână, 4-5 săptămâni.
  8. Compresa derivativă a regiunii gâtului peste noapte, sau cataplasma cu cartof răzuit, terci de tătăneasă, schinduf, sau frunze de varză;
  9. 2 x 1 gargară pe zi cu usturoi, ceapă, lămâie și ulei, a câte 3-5 minute fiecare repriză.
- La copii, se badijonează zona amigdalelor cu un tampon înmuiat în acest amestec;

- 1 gargară pe zi cu:

Rp. 1. Nalbă mare	20 g
Mușetel	20 g
Gâlbenele	30 g
Drăgaică (Sinzfiene)	40 g
Coadă-calului	30 g
Salvie	30 g
Cimbrișor	40 g

Ceaiul se prepară sub formă de infuzie (1 lingură la 250 ml apă clocotită);

- 1 gargară pe zi cu:

#### Rp. 2 Coajă de stejar

1 lingură la 350 ml apă se fierbe 20 minute. Apoi, se strecoară. Se poate aplica și sub formă de compresă caldă, în jurul gâtului, în cursul nopții.



## Ateroscleroză

### I. Dietă.

- 10–15 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- suc de la două lămii, diluat cu puțină apă, luat dimineața înainte de masă;
- 1 clismă dimineața, cu 1 1/2–2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 10–15 zile;
- în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni;
- cura cu boabe de ienupăr;
- cura cu ceai de vișe;
- cura cu tije de pădărie;
- suc de orz verde 3 x 50 ml/zi;
- ceaiuri:

Rp. 1. Coadă-calului	40 g
Urzică	15 g
Traista-ciobanului	15 g
Roiniță	10 g
Coadă-șoricelului	15 g
Păducel	20 g
Rp. 2. Pădărie	30 g
Mentă	20 g
Levăntică	20 g
Măceș	30 g
Vișe	10 g
Rozmarin	30 g
Saschiu	10 g
Fumariță	10 g

Se prepară sub formă de infuzie, 1 linguriță, la 250 ml apă clocotită. Se beau 1–2 căni ti, cu tinctură suedeză, în cure alternante.

2. Cura de aer și gimnastică respiratorie și fizică, în funcție de toleranța bolnavului la ti.
3. Baia vitală, de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
4. 1 baie de trunchi pe zi a 25 minute.
5. Două ședințe duș scoțian alternant pe zi.
6. O baie de soare de zi.
7. O cataplasma lombo-abdominală pe zi, cu lut, timp de 30 minute.
8. O baie de abur generală pe săptămână.
9. Dușul rece integral, al feței posterioare a corpului de 3 ori pe săptămână.
10. Reflexoterapie.

### Atrofie musculară

(vezi „Scleroza multiplă“)

### Blefaro-conjunctivită

1. Dietă crudivoră bogată în vitamine, enzime, auxoni.

### I. Rp. Aloe

Silur  
Rută  
Pelin  
Salvie  
Mușetel  
Nalbă (flori)

Cîte o lingură din fiecare, se amestecă și se infuzează 5 minute în 500 ml apă clocotită. Se face baia ochilor în infuzia caldă, clipind în apă. De asemenea, se fac 2–3 băi zilnice cu apă de albăstrițe:

II. Rp. Pătlagină (frunze)	10 g
Albăstrițe (flori)	5 g
Sulfină	3 cm 5 g

Peste amestec se adaugă 150 ml apă clocotită. Se infuzează 15 minute. Se strecoară prin 3–4 rinduri de tifon.

3. Baia de abur a capului cu mușetel, coada-șoricelului, cimbrisor, o dată pe zi.
4. Comprese cu infuzie de silur, mușetel și coada șoricelului, aplicate pe ochi, 30 minute, de 2–3 ori pe zi.
5. Compresa derivativă pe ochi cu infuzie de silur, în timpul nopții.
6. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
7. Cataplasma de lut pe ochi, 2 ori pe zi.
8. Cataplasma cu pulbere de cărbune pus într-un săculeț și înmuiat în apă caldă. Se aplică pe ochi 1 oră pe zi.
9. Dușul rece al feței de 2 ori pe zi.

## Bronșiectazie

### 1. Dietă.

- 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
  - 1 clismă dimineața cu 1 1/2–2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 10 zile;
  - în continuare, cura de sucuri și crudități 2 luni, cu intercalări de 1–2 zile pe săptămână cură de fructe și dietă crudivoră de refacere, 5–7 zile pe lună;
  - suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
  - cura cu preparatul de aloe;
  - cura cu boabe de ienupăr;
  - ceaiuri: (vezi „Bronșită acută“, faza de coctiune);
2. Baia vitală, de 3 ori pe zi, a câte 25 minute.
  3. O baie caldă de mâini și de picioare pe zi, a 15 minute, aplicind concomitent compresa rece cu tinctură suedeză pe ceafă.
  4. Baia de abur pentru cap și piept cu fin, brad și ulei de mentă, 15–30 minute pe zi.
  5. Dușul scoțian alternant de 2 ori pe zi.
  6. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de 3 ori pe săptămână.
  7. O baie de soare pe zi.
  8. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.
  9. Camera bolnavului să fie bine aerisită.
  10. Reflexoterapie.

## Bronșită acută

### Dietă.

5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel;

în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor cu 1 – 2 zile pe săptămână cură de fructe;

o cură cu preparatul de aloe;

suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;

ceaiuri:

prima fază – iritativă, cu tuse seacă – se recomandă:

1. Ceapă (vezi cap. Noțiuni practice importante):

1. Podbal (frunze)	30 g
Pătlagină (frunze)	30 g
Coadă-calului	40 g
Tei	20 g
Mușchi-de-piatră	20 g
Viorea (Toporas)	10 g
Isop	10 g
Cimbru	10 g
Scai-vînăt	20 g

se amestecă și se ia 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 – 3 ori pe zi, cald, îndulcit cu miere.

În a doua fază, 3 lingurițe pe zi apă de propolis, sau puțină miere încălzită cu 2 – 3 picături de eucalipt.

În a treia fază, de coacțiune, cînd prezintă tuse cu expectorație, se va administra:

1. Tătănească (frunze sau rădăcină)	40 g
Roiniță	40 g
Cimbrisor-de-cîmp	10 g
Coadă-calului	40 g
Nalbă mare	20 g
Pătlagină	30 g
Trifoi-roșu	30 g
Mușchi-de-piatră	10 g
Luminărică	20 g
Salvie	20 g
Ciubotica cucului	20 g

Se amestecă și se ia 1 linguriță cu vîrf pentru 250 ml apă. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 – 3 ori pe zi, cald, îndulcit cu miere. Se pot consuma 3 lingurițe pe zi miere zaharisită și se suie în ceai.

3. Baie vitală, de 2 ori pe zi, cîte 25 minute.

4. Baie de trunchi pe zi a 25 minute.

5. Baie de șezut caldă pe săptămînă a 10 minute cu fin, mentă, podbal.

6. Baie caldă de mîini și de picioare pe zi a 15 minute; pe ceață se aplică compresa (tinctură suedeză);

7. Două inhalatii pe zi a cîte 15 – 30 minute cu mușetel, sare, ceapă și ulei de mentă și eucalipt.

8. 4 cataplasme calde pe zi a cîte 10 minute fiecare, aplicate succesiv în aceeași ședință, pe piept și spate cu semințe de in. De fiecare dată se prepară o nouă cataplasma prin fierberea semințelor de in, 10 – 15 minute;

9. Dușul rece parțial, al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară odată pe zi, o săptămînă, apoi de trei ori pe săptămînă.

10. Dușul rece al gambelor, de trei ori pe săptămînă, 3 – 4 săptămîni.

11. În coalescență se face 1 baie de soare pe zi.

12. Camera bolnavului să fie bine aerisită.

13. Reflexoterapie

14. Supraveghere medicală.

## Cancerul

Cancerul, acest flagel al secolului, a suscitat și continuă să suscite interesul numeroșilor cercetători din cele mai diverse domenii ale științei.

Este o boală curabilă sau incurabilă?

O întrebare la care răspuns implică o bună cunoaștere a etiopatogenei bolii și multă competență profesională în orientarea și supravegherea riguroasă a terapiei bolnavului și a bolii.

În ceea ce privește etiopatogenia bolii, nu vrem să facem o imixtiune în teoriile nenumărate, mai mult sau mai puțin ipotetice, emise de numeroși cercetători preocupați de această problemă. Dorim să subliniem doar un aspect al etiopatogenei bolii și aceasta foarte succint, care credem că merită osteneala de a fi luat în considerație chiar și numai în treacăt. Acest aspect este cel al dietei.

Unui bolnav cu o afecțiune, de exemplu, în sfera digestivă, alături de medicamentele scrise pe rețetă, i se recomandă și o dietă, numită „de cruțare” digestivă, trecîndu-se în revistă, pe de o parte, alimentele care pot fi consumate de bolnav, iar pe de altă parte, alimentele care nu trebuie consumate, întrucît influențează negativ evoluția bolii. În această ultimă categorie de alimente, în funcție de afecțiunea pacientului, se menționează: prăjelile de orice fel, carnea de porc, sosuri, condimente, mezeluri, conserve, afumături, brînză fermentată, produse zaharoase concentrate, alcool, tutun, cafea etc. Un adevărat repertoriu gastronomic pe care omul, în stare de sănătate aparentă, îl ignoră, dar de care va trebui să țină seama, atunci cînd organismul său devine, involuntar, sediul acestui „musafir” nepoftit și urîcios care este boala.

Alături de cele menționate, amintim un fapt riguros constatat de numeroși cercetători și dieteticieni, harana rafinată, apanajul omului modern, care este supusă unui proces lung de prelucrare termică, creează aciditate în organism, lezează integritatea organismului și uzază mai repede această mașinărie vie, care este omul.

Și pentru că nimeni nu-și cunoaște reacțiile posibile și rezistența organismului la cele câteva articole alimentare și toxice puse sub interdicție în cazul bolnavului de ce să nu anticipăm și să evităm impactul cu boala, excluzîndu-le sau diminuîndu-le din dietă, cît timp ne bucurăm chiar și numai de această stare de sănătate aparentă? Iar dacă această conduită este aplicabilă în prevenirea bolilor pe care ne-am obișnuit să credem că sînt benigne, de ce să nu uzăm de ea în profilaxia și terapia bolilor maligne?

1. Dietă.

– 30 zile cura cu suc de struguri sau cura cu suc de fructe și zarzavaturi;

– 1 clismă dimineața cu o infuzie caldă de mușetel, timp de 30 zile;

– în continuare, cura cu sucuri de crudități, pînă la vindecare; cura crudivoră de refacere și cea depurativă, 5 – 7 zile pe lună prin alternanță (o lună prima cură, o lună a doua cură etc.); complex vitaminic;



- 3 x 1 lingură carbune vegetal (pulbere), în cure de 3 săptămâni, cu pauze de 1 – 2 săptămâni;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi; seva de mesteacăn (vezi cap. III);
- cura cu preparatul de aloe;
- cura cu boabe de ienupăr;
- ceaiuri:

Rp. 1	Gălbenele	40 g
	Coadă-calului	40 g
	Rostopască	20 g
	Salvie	20 g
	Urzică	30 g
	Troscot	20 g
	Năpraznică	20 g
	Tătăneasă	40 g
	Trifoi roșu	40 g
	Coadă-șoricelului	40 g

1 linguriță cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi. Ceaiul se bea cu înghițituri rare.

- 6 linguri ceai de obligează pe zi.
- Pentru cancerul bronho-pulmonar, se beau 2 căni pe zi din Rp. 1 și 2 căni pe zi din Rp. 2:

Rp. 2	Trifoi-roșu	40 g
	Coadă-șoricelului	40 g
	Pătlagină	40 g
	Podbal	40 g
	Mușchi-de-piatră	30 g
	Luminărică	40 g
	Plămînică	30 g
	Limba-cîinelui (răd.)	20 g

1 linguriță cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi, adăugîndu-se tinctură sucdeză.

- Pentru cancerul de prostată, se beau 2 căni din Rp. 1 și 2 căni de ceai de răscoage zi „Răscoagea”)

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute.

3. Baia de trunchi cu apă rece, 25 minute pe zi.

4. O cataplasma lombo-abdominală cu lut, 3–6 ore pe zi. Lutul se schimbă la 1–2 zile.

5. Baia de abur locală, 15 minute pe zi, cu fin, rozmarin.

6. O cataplasma aplicată pe regiunea interesată și pe ganglioni, cu schinduf, rădăcină tătăneasă răzuită, sau frunze de tătăneasă, coada-calului, patlagină, varză etc.

7. Comprese aplicate pe zona interesată, zilnic, de 2–3 ori pe zi, câte 20–30 minute, înțură suedeză, după ce pe zona respectivă a fost aplicată alifia de gălbenele.

8. Fricția cu sare.

9. O baie de soare pe zi.

10. Dușul scoțian alternant de 2–3 ori pe zi.

11. În cancerul uterin, ovarian și rectal, se fac: spălături vaginale, respectiv clisme joase, infuzie de trifoi roșu, gălbenele, coada-calului, crețisoară, coada-șoricelului, decoct de mpic, scoartă de stejar, tătăneasă și

– bai de șezut calde cu coada-șoricelului și coada-calului, de 2–3 ori pe săptămînă.

12. În cancerul de piele sau tumori ulcerate, se badijonează zona respectivă cu suc de gălbenele, suc de rostopască, tinctură de tuia, după ce în prealabil s-a făcut toaleta tumorii cu infuzie de coada-calului, coada-șoricelului, trifoi roșu, nalbă etc.

Se aplică pe zona ulcerată cataplasma cu carbune pulbere și cataplasma cu terci de tătăneasă.

13. Supraveghere medicală riguroasă.

## Candidoza

(vezi „Stomatita”)

## Afecțiuni cardio-circulatorii

1. Dietă – în general, hiposodată (sare redusă cantitativ).

- 3–5 zile, cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldută de muștel timp de șapte zile;
- Se supraveghează atent diureza (cantitatea de urină) pe 24 ore, raportată la cantitatea de lichide ingerate, pulsul, tensiunea arterială, evoluția simptomatologiei dureroase a edemelor (umflăturilor) de la membrele inferioare, ca și a stării generale;

– În continuare, timp de 2 luni, cura de sucuri, și crudități, intercalîndu-se cura cu fructe 1–2 zile pe săptămînă;

- Cura cu boabe de ienupăr;  
3 x 1 lingură pe zi vin pentru inimă;
- 3 x 1 cătel de usturoi pe zi;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- ceaiuri:

Rp. 1.	Tătăneasă	30 g
	Păpădie	10 g
	Visc	20 g
	Sclipeți (scrîntitoare)	10 g
	Talpa-gîștii	10 g
	Măturice	10 g

Rp. 2.	Păducel	30 g
	Valeriană	10 g
	Fumarită	10 g
	Talpa-gîștii	20 g
	Roiniță	10 g
	Trifoi roșu	20 g

Rp. 3.	Rută	10 g
	Arnica	10 g
	Coadă-șoricelului	10 g
	Coadă-calului	10 g
	Gentiană	10 g



Rp. 4. Traista ciobanului	10 g
Osul- iepurelui	10 g
Sorbestrea	10 g
Salcie albă (scoartă)	10 g

Rp-urile se prepară la fel. 1 linguriță cu vîrf din amestec, la 250 ml apă rece. Se cerează 12 ore, se strecoară și se încălzește ușor. Se beau 2 căni pe zi, îndulcit cu o guriță de miere, dimineața și seara.

Rp-urile se folosesc alternativ, în cure de 14 zile.

Rp. 5. Păducel (fruct sau flori și frunze măcinate)	20 g
Măceș (fructe măcinate)	20 g

Peste amestec, se adaugă 300 ml apă caldută, seara. A doua zi se strecoară, se bea în sul unei zile.

2. Baia vitală de 3 ori pe zi, câte 15 – 25 minute.
3. Compresa rece cu iaurt pe regiunea precordială 15 – 20 minute, în faza dureroasă.
4. O cataplasma lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.
5. Compresa derivativă pe abdomen, în cursul nopții
6. Mersul desculț pe iarbă, 5 minute, dimineată pînă nu s-a ridicat roua.
7. Dușul rece al membrilor superioare, o dată pe zi, două săptămîni; în continuare de 1 ori pe săptămîni, patru săptămîni, apoi de două ori pe săptămîni, o săptămîni.
8. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, alternativ cu dușul rece al mbrelor superioare.
9. Cura de aer cu gimnastica respiratorie și fizică ușoară, în funcție de toleranța navului la efort.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală riguroasă.

### Căderea părului

1. Dietă crudivoră, bogată în vitamine, enzime, auxoni; complex vitaminic, grîu încolțit. – suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.
2. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
3. Baia de abur a capului de 3 ori pe săptămîni, câte 15 minute.
4. Spălarea părului cu:

Rp. Urzica mică (rădăcina)	20 g
Brusture (rădăcina)	20 g

Se fierbe amestecul 10 minute în 1 l apă. Se strecoară și se face baia capului. Apoi se sează pielea capului cu:

Rp. Brustur (rădăcină)	100 g
Urzică mică	50 g
Muguri de mesteacăn	50 g
Alcool 40° – 70°	200 ml

Se macerează amestecul 10–14 zile, agitînd zilnic sticla. Apoi se strecoară. Se lizează pentru a combate mătreața.

5. Se masează pielea capului cu ulei de măsline, 10 zile.

6. Rp. Ceapă (măruntită)	50 g
Usturoi (mujdei)	30 g
Tătăneasă (răzuată)	50 g
1 ou (bătut)	

Se aplică acest amestec pe cap, ca o cască și se acoperă cu o pînă. Se păstrează în timpul nopții. Dimineața se spală părul. Util și ca remediu pentru mătreață.

7. Pentru a păstra luciul părului, se spală o dată pe săptămîni cu zer.

8. Fricțiuni zilnice ale pielii capului cu suc de usturoi.

9. Spălături zilnice sau dușul rece al părului, urmat de periaj energic al pielii capului, pentru a combate mătreața.

10. Masajul pielii capului cu suc de aloe, seara. Dimineața se spală părul, fără a folosi săpun sau șampon.

11. Dușul rece al capului de două ori pe săptămîni.

12. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, de două ori pe săptămîni.

13. Dușul rece al gambelor de trei ori pe săptămîni.

### Cervicită

Pe lingă cele menționate la „Metro-anexită”, se fac irigații vaginale cu următorul ceai:

Rp. Gălbenele	20 g
Urzică moartă	10 g
Nuc (frunze)	10 g
Salvie	10 g
Coadă-calului	10 g
Coadă-șoricelului	10 g
Stejar (scoartă)	10 g
Mur (frunze)	10 g
Angelică (rădăcină)	10 g

Se fierbe acest amestec în 1 l apă, timp de 10 minute, apoi se ia de pe foc și se lasă acoperit 10 minute. O dată pe zi, se fac spălături vaginale.

De asemenea, sînt eficiente spălăturile vaginale cu infuzie de trifoi roșu.

### Ciroza

(vezi „Afecțiuni hepato-biliare”)

### Cistită (inflamația vezicii urinare)

1. Dietă

- 5 zile cura cu suc de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineată cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldută de mușetel, timp de 5 zile;
- în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor, cu 1–2 zile pe săptămîni cură de fructe;
- sucul de la 2 lămîi, timp de 7 – 10 zile, băut dimineată înainte de masă;
- suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
- ceaiuri:

Rp. 1.	Muguri de pin	10 g
	Coadă-calului	30 g
	Crețișoară	30 g
	Mușetel	30 g
	Mătase de porumb	10 g
	Răseoaie	15 g
	Boabe de ienupăr	20 g

Rp. 2.	Tătăneasă (rădăcină)	20 g
	Brustere (rădăcină)	10 g
	Osul-iepurelui (răd.)	30 g

Rp. — Se adaugă peste amestecul de plante 1 litru apă rece și se pune la fiert. După mul clocot, se ia de pe foc și se adaugă 4 lingurițe cu vîrf din Rp. 1 și se infuzează 3 nute. Se bea cu înghițituri rare, într-o zi. Se face cură de două săptămîni. Apoi, se atînuă cu următorul ceai, timp de 3 săptămîni:

Rp. 3.	Urzică	30 g
	Păpădie	20 g
	Răseoaie	30 g
	Salvie	30 g
	Pelin	10 g
	Frunze de mesteacăn	20 g
	Coadă-șoricelului	30 g
	Iarbă neagră (Calluna vulgaris)	30 g
	Muguri de pin	10 g

Din amestec, se ia 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se au 3 căni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.

2. Baia caldă de șezut cu coada calului, cu temperatura crescută progresiv o dată pe 20 minute, 7 – 10 zile.
3. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului, 15 minute, o dată pe zi.
4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, de 2 – 3 ori pe săptămînă.
5. Înfășurarea scurtă o dată pe săptămînă.
6. Dușul rece al membrilor inferioare de 2 – 3 ori pe săptămînă.
7. O compresă caldă, înmuiată în apă și oțet pe regiunea vezicii 1 oră pe zi; alternativ cataplasma cu cărbune și in.
8. Compresa derivativă în „T” pe abdomen și zona perineală (șezutul).
9. În forma cronică se practică și baia de soare, o dată pe zi.
10. În retenție urinară, se aplică o cataplasma caldă cu flori de fin sau făină de in pe na hipogastrică (regiunea inferioară a abdomenului), 1 – 2 ore, de 2 – 3 ori pe zi.
11. Reflexoterapie.
12. Supraveghere medicală.

### Colibaciloză urinară

(vezi „Afecțiuni renale”)

### Constipația

#### 1. Dietă.

- 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

- 1 clismă dimineată cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități, 2 luni;
- cura cu preparatul de aloe;
- tărîțe de grîu, 4 – 6 linguri pe zi în ceai, lapte, sucuri etc;
- 6 – 8 prune uscate înmuiate în apă rece, în timpul nopții, se încălzesc ușor dimineata și se iau înainte de masă;
- 6 linguri ceai de obligeana (vezi „Obligeana”);
- 3 x 1 linguri cărbune de tei, pe zi;
- ceaiuri:

Rp. 1.	Trifoi roșu (flori)	20 g
	Cicoare	30 g
	Gălbenele	30 g
	Coadă-șoricelului	30 g
	Crușin	20 g
	Pătlagină	20 g
	Țintaur	20 g

Rp. 2.	Anason	20 g
	Pătlagină	10 g
	Păpălău	10 g
	Nalbă mare	20 g
	Frasin (frunze)	20 g
	Soc	20 g
	Mușetel	20 g

Rp. 1 și Rp. 2 se prepară la fel. Din amestec, se ia 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau cîte 2 căni pe zi, cu tinctură suedeză, alternativ.

- Infuzie din flori de piersic mai ales la copii;

Rp.	Semințe de in înmuiate	1 linguriță
	Tărîțe de grîu	1 lingură
	Hrișcă sau semințe de floarea soarelui	1 lingură
	Morcov răzuît	5 linguri
	Ceapă mărunțită	1/2 lingură
	Ulei de măsline	2 linguri

Se amestecă ingredientele și se iau dimineata înainte de masă cu 30 de minute.

2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Baia de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.
4. O cataplasma lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.
5. Dușul rece, general al corpului, de două ori pe săptămînă, apoi o dată pe săptămînă, încă 2 săptămîni.
6. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, de trei ori pe săptămînă, 2 săptămîni, apoi de două ori pe săptămînă, timp de două săptămîni.
7. Compresa derivativă pe abdomen în timpul nopții.
8. Baia de soare, o dată pe zi.
9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.
10. Supraveghere medicală.

## Congestia pulmonară și pneumonia

### 1. Dietă

- 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
  - 1 clismă dimineața cu 1 l/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 5 zile;
  - în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor, cu 1 – 2 zile pe săptămână cură de fructe și dieta crudivoră de refacere, 5 – 7 zile pe lună;
  - suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;
  - 1 cură cu preparatul de aloe;
  - 3 x 50 – 100 ml/zi, suc de ceapă cu miere;
  - ceaiuri: vezi Rp-urile de la „Bronșita acută”;
2. Baia vitală de 3 ori pe zi, câte 20 minute.
3. Baia generală rece, o dată pe zi, o săptămână, apoi de 3 ori pe săptămână, două săptămâni.
4. Cataplasma cu brinză proaspătă pe zona cîmpului pulmonar afectat, o dată pe zi, 4 prize succesive a câte 20 de minute fiecare.

### Modul de pregătire a cataplasmei

Se utilizează brînză proaspătă, în cantitate de 1 – 2 kg, variînd în funcție de dimensiunile zonei pulmonare interesate, pe care urmează să fie aplicată cataplasma.

Cantitatea de brînză se presează (se trece) printr-o sită. Apoi se împarte în patru părți gale, necesare pregătirii celor patru cataplasme, care vor fi aplicate succesiv.

Cantitatea de brînză pentru repriză se omogenizează cu puțină apă rece, pînă se obține pastă de consistența unei creme. Aceasta se întinde uniform, cu o grosime de cca 3 cm, o bucată de pînză de bumbac și se aplică pe zona interesată, brînză venind în contact rect cu tegumentul. Se acoperă cu un prosop gros și se fixează la piele cu cîteva ture de șă. Pacientul va sta bine acoperit în pat. După 20 minute se schimbă rapid cataplasma, petînd procedeul de 4 ori.

5. 4 cataplasme calde pe zi, cu în, a câte 10 minute, aplicate succesiv în aceeași sedință, piept și spată. De fiecare dată, se prepară o nouă catapasmă prin fierberea semințelor în 10 – 15 minute.

6. 2 inhalatii pe zi a câte 15 minute, cu fin, mușetel și ulei de mentă și levănțică;

7. Compresa derivativă: — 3 ore ziua pe piept.

— în timpul nopții pe abdomen;

8. În perioada febrilă, fricție și masaj general cu soluția alcoolică de mentă și levănțică.

9. Camera bolnavului să fie aerisită.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală riguroasă.

## Degerături

### 1. Dietă

- 2 – 3 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi.
  - 1 clismă dimineața cu infuzie caldă de mușetel.
  - în continuare, cura de sucuri și crudități, 1 – 2 luni; regim crudivor depurativ, 5 – 7 pe lună; complex vitaminic, grîu încolțit.
2. Baie alternantă a regiunilor interesate de 2 – 3 ori pe zi (în apă caldă se pune decoct stejar, frunze de nuc, gălbenele, schinel, cimbrisor).
3. Baia caldă a regiunii afectate cu obligeană:

Rp. Obligeană (răd.) 20 g.

Se pune la macerat, în 5 litri apă rece, timp de 12 ore. Apoi se încălzește apa pînă se fierbe. Se infuzează 5 minute. Se face baia regiunii afectate, timp de 20 minute (apa să fie caldă). Apa poate fi refolosită de 3 ori.

4. Baia regiunii interesate cu decoct de castane sălbatice: 20 castane sălbatice se zdrobesc bine și se fierb în 5 l apă, timp de 1 oră. În pasta obținută se face baia zonei degerate, timp de 1 oră. În pasta obținută se face baia zonei degerate, timp de 30 de minute, o dată pe zi. În cazurile grave se face o cură de 12 băi (o baie pe zi), iar în cele mai ușoare, o cură de 4 băi. Se aplică pe regiunea interesată alifie de gălbenele și unguent cu propolis 20 la sută.

5. Fricțiuni locale cu ulei de mentă și levănțică, tinctură de arnică, coajă de lămîie.

6. Catapasmă caldă cu frunze proaspete de luminărică fierte 5 minute în lapte, 30 minute pe zi.

7. Compresa derivativă cu decoct din scoarță de stejar, aplicată în timpul nopții pe regiunea afectată.

8. Dușul rece integral, al feței posterioare a capului de trei ori pe săptămână.

## Diabet

### 1. Dietă.

— cura de sucuri și crudități, 2 luni, apoi crudități 6 – 12 luni;

— alimente recomandate:

— zarzavaturi și plante medicinale în salate — salată, conopidă, vinete, ceapă, hrean, anghinare (frunze), sîlecă, usturoi, varză, păpădie, morcov, smîntînă, ouă, castravete, soia, proteină vegetală;

— fructe — mere, pere, nuci, piersici, mure, banane, portocale, pepene, mandarine;

— proteina vegetală (vezi cura);

A se evita fructele foarte dulci;

— Cura cu tije de păpădie;

— Suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;

— 3 x 1 linguri cărbune de tei pe zi;

— 3 x 15 picături tinctura valeriana pe zi;

— ceaiuri:

Rp. 1. Cerențel	40 g
Mur	10 g
Troscot	20 g
Afin (frunze)	10 g
Cinci-degete	30 g

Se fierbe 30 g teci de fasole într-un litru de apă, timp de 30 minute, apoi se ia vasul de pe foc și se adaugă 1 lingură din amestecul de mai sus. Se infuzează 3 minute. Se beau 3 căni pe zi, cu tinctură suedeză.

Frunzele de afin și mur se culeg înainte de coacerea fructelor, pentru a fi eficiente.

Rp. 2. Salvie	20 g
Coadă-șoricelului	20 g
Frunze de afin	10 g
Soc	10 g



nguriță cu vîrf rădăcină de tătăneasă se pune la fierc în 250 ml apă. După primul se ia de pe foc și se adaugă 1 linguriță din amestecul de mai sus. Se infuzează 2. Se beau cite 3 căni pe zi, cu tinctură suedeză.

ina, sucul de castraveți, sucul de varză crudă, prazul, sparanghelul, sucul de i, ceapa și usturoiul, urzica, consumate crude, ajută la normalizarea glicemiei. Ceai de obligeana (vezi „Obligeana”) — 6 linguri pe zi.

laia vitală de două ori pe zi a cite 25 minute.

laia de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.

laia de soare, o dată pe zi.

laia de abur generală de 2—3 ori pe săptămînă a cite 15—20 minute.

cataplasma cu cărbune, alternantă (cald-rece), aplicată pe zona de proiecție, pe : abdominal, a stomacului și pancreasului:

3 minute — cald

1 minute — rece.

alternează de 5 ori succesiv, o dată pe zi, în aceeași sedință.

laia alternantă de picioare o dată pe zi.

bușul rece general, de trei ori pe săptămînă.

bușul scoțian alternant de 2 ori pe zi.

Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.

Reflexoterapie.

Supraveghere medicală riguroasă.

## Diaree

ietă: — cura de post cu infuzie de plante, 1—2 zile, în forme severe, sau cura cu zuite;

n continuare, regim de tranziție, 4—5 zile cu supă de cereale, apă de orez, supă de

cu usturoi, piure de cartofi, supa de vegetale.

ura cu usturoi;

ura internă cu lut;

x 1 linguri cărbune de tei pe zi;

caieri:

1. Salvie	10 g
Tîntaură	10 g
Coadă-șoricelului	20 g
Sunătoare	20 g
Boabe de ienupăr	10 g
Gălbencle	20 g
Chimen	10 g
Coadă-racului	10 g

erbe 1 linguriță lemn de scumpie, făcut rumeguș în 300 ml apă. La acest decoct se 1 linguriță cu vîrf din amestec. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi, alternativ și Rp. 3. La fiecare cană se adaugă 1 linguriță tinctură suedeză.

2. Mentă	20 g
Gutui (frunza)	10 g
Dragavei	15 g

guriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Rp. 3. Stejar (scoartă)	40 g
Salcie albă (scoartă)	40 g
Scumpie (lemn făcut rumeguș)	40 g

1 lingură din amestec se fierbe 3 minute în 300 ml apă clocotită. Se ia de pe foc și se lasă acoperit 10 minute. Se beau 2 căni pe zi, alternativ cu Rp. 1 și Rp. 2.

2. Baia de trunchi de 3 ori pe zi, cite 25 minute.

3. Baia vitală, o dată pe zi, 25 minute.

4. Dușul rece, integral al feței posterioare a corpului, de trei ori pe săptămînă.

5. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi.

6. Compresa cu apă și otet, pe abdomen, o dată pe zi.

7. O cataplasma lombo-abdominală, cu lut, 3 ore pe zi.

8. Compresă derivativă pe abdomen în timpul nopții.

9. Supraveghere medicală.

## Disgravidie

1. Dietă: 2—3 zile cură exclusivă de sucuri de fructe și zarzavaturi administrate cu linguriță;

— o clismă dimineată cu 1 1/2—2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 2—3 zile;

— în continuare alimentație bogată în vitamine, proteine, glucide naturale, minerale (vezi exemple de rețete utilizate după cură);

— germen de grîu;

— cura cu polen;

— suc de orz verde 3 x 50 ml/zi

— ceaiuri:

Rp. Urzică
Salvie
Traista ciobanului
Coadă-calului
Crețioară
Valeriană

Plantele se amestecă în părți egale. O linguriță de amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 1—2 căni pe zi, cu înghițituri rare;

2. Baia rece a jumătății inferioare a corpului (de la ombilic în jos), timp de 2 secunde, o dată la două zile.

Se pregătește cada cu apă rece 6°C. Se intră repede în cada cu apă rece (corpul fiind bine încălzit și acoperit pînă la nivelul ombilicului). Se stă 2 secunde după care se iese repede din cadă și fără a se șterge se învelește corpul într-un cearșaf de baie. Se stă bine acoperit în pat o oră;

3. Baia vitală de 2 ori pe zi cite 25 minute.

4. O cataplasma lomboabdominală cu lut, 2 ore/zi.

5. Baia organelor genitale externe, o dată pe zi, 25 minute.

6. Baia de șezut caldă, cu coada-calului, o dată pe săptămînă, 10 minute.

7. Dușul rece al membrilor inferioare, de două ori pe săptămînă;

8. Reflexoterapie;

9. Supraveghere medicală riguroasă.

## Dismenoree (tulburări ale ciclului menstrual)

N.B. În timpul ciclului nu se practică băile cu apă sau aburi.

### 1. Ciclul menstrual cu flux abundent.

#### a) Dietă.

- 5–20 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineată cu infuzie caldă de mușetel, timp de 5–10 zile;
- în continuare, cură de sucuri și crudități, 2 luni cu regim crudivor complex vitaminic, germen de grâu;
- suc de orz verde 3 x 50 ml/zi;
- cura cu polen;
- cura cu boabe de ienupăr;
- ceaiuri:

Rp. 1.	Roiniță	10 g
	Iarbă mare	10 g
	Urzică mare	20 g
	Coadă-șoricelului	20 g
	Gălbenele	10 g
	Traista ciobanului	30 g
	Coadă-calului	20 g
	Vița-de-vie	10 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, cald, îndulcit cu miere, adăugîndu-se tinctură suedeză.

- b) Baia vitală, o dată pe zi, 25 minute;
- c) Baia de șezut caldă cu coada calului, rostopască, rozmarin, fin, cu temperatură crescută progresiv, de 2–3 ori pe săptămînă, a cîte 10 minute;
- d) Baia de trunchi cu apă rece, de două ori pe zi a cîte 25 minute;
- e) Compresa alternantă aplicată pe jumătatea inferioară a abdomenului, o dată pe zi;
- f) O cataplasma lombo-abdominală cu lut 2 ore pe zi, pe regiunea ovarelor, lutul se combină cu ceapă răzuită;
- g) Dușul scoțian alternant de 2–3 ori pe zi;
- h) Dușul rece general, de 3 ori pe săptămînă;
- i) Baia de soare, o dată pe zi;
- j) Baia plantelor (talpa piciorului), cu tinctură suedeză, 15 minute pe zi;
- k) Compresă derivativă pe abdomen în timpul nopții;
- l) Supraveghere medicală riguroasă.

### 2. Ciclul menstrual dureros.

- a) Dietă (vezi „Ciclul menstrual cu flux abundent”)
- b) O baie vitală pe zi, 25 minute;
- c) O cataplasma lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi (pe regiunea ovarelor, lutul se combină cu ceapă răzuită); și cataplasma cu cărbune, cînd există dureri abdominale mari;
- d) Baia caldă de șezut, cu coada-calului, rozmarin, rostopască, fin, de 2–3 ori pe săptămînă;
- e) O baie de soare pe zi;
- f) Compresa derivativă aplicată pe abdomen în timpul nopții;
- g) Baia tălpii piciorului cu tinctură suedeză, 15 minute pe zi. Se țin ambele tălpi ale picioarelor într-un vas în care s-a pus tinctură suedeză, atît cît să asigure un contact intim cu toată suprafața tălpii piciorului;

- h) Dușul rece al membrelor inferioare, de 3 ori pe săptămînă;
- i) Înfășurarea scurtă, o dată pe săptămînă;
- j) Supraveghere medicală riguroasă;
- k) Reflexoterapie.

## Eczemă

### 1. Dietă

- 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineată cu infuzie caldă de mușetel, timp de 10 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități, 2 luni;
- regim crudivor depurativ, 5–7 zile pe lună; cura cu fructe, 1–2 zile pe lună;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi; sevă de mesteacăn (vezi cap. III);
- cura cu boabe de ienupăr;
- cura cu tije de pădăie;
- ceaiuri: vezi „Psoriazisul”;

2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Baia de trunchi, 25 minute pe zi.

4. Dușul rece general, de trei ori pe săptămînă, trei săptămîni, apoi de două ori pe săptămînă în continuare.

5. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

6. Înfășurarea scurtă de 2 ori pe săptămînă.

7. O cataplasma lombo-abdominală și locală cu lut, 2 ore pe zi.

8. Baia regiunii afectate cu decoct cald de nuc și coada-șoricelului, 15 minute, de 2 ori pe zi.

9. Comprese locale cu infuzie de cimbrisor și badijonare cu suc de gălbenele și urechelniță.

10. Aplicații locale de ulei de sunătoare, cimbrisor, șovîrf, magheran, in sau măsline.

11. Compresa derivativă pe zona afectată, în timpul nopții.

12. Baia de soare.

13. Aplicație locală, o dată pe zi, de mentă făcută pulbere.

14. Reflexoterapie.

15. Supraveghere medicală.

## Enurezis

1. Dietă – bogată în vitamine (vezi anemia).

Ceaiuri:

Rp. 1.	Coadă-calului	20 g
	Coadă-șoricelului	30 g
	Sunătoare	20 g
	Păducel	30 g
	Urzică (răd.)	20 g
	Strugurii-ursului	10 g

La 1 linguriță din amestec se adaugă 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Rp. 2.	Coadă-calului	2 linguri
	Sunătoare	2 linguri
	Salvie	2 linguri

Se fierbe 1 linguriță seară de gorun, 10 minute, în jumătate de litru de apă. Apoi se ia de pe foc și se adaugă coada-calului și sunătoare. Se infuzează 3 minute. Se beau 2 căni pe zi, adăugându-se tinctură suedeză.

#### Rp. 3. Răscoage.

1 linguriță rasă se adaugă la 125 ml apă clocotită. Se infuzează jumătate de minut. Se bea 1 cană pe zi, câte jumătate cană dimineața și jumătate, după amiază. Pentru copilul mic, se administrează jumătate din doza menționată mai sus.

Ceaiurile se beau dimineața și la ora 16. După orele 18 nu se mai beau lichide. Rp. 1, Rp. 2 și Rp. 3 se beau prin rotație.

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute.

3. O baie de trunchi pe zi a 25 minute.

4. Mersul în apă (cît de rece posibil) pînă la genunchi, 1 minut în prima zi, crescînd treptat timpul de expunere în apă rece, pînă la 5 minute. Dacă în timpul mersului, pacientul are senzația de căldură la picioare se încheie procedeul. Se practică o dată pe zi, întotdeauna înainte de culcare.

5. Băi de șezut cu cimbrisor, coada-șoricelului și sunătoare, o dată pe săptămînă.

6. Fricțiuni și masaj pe coloana vertebrală cu ulci de sunătoare, mușetel, înainte de culcare.

7. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi, o săptămînă, apoi de două ori pe săptămînă.

8. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.

### Epidermofitie interdigitală

#### 1. Dietă (vezi „Anemie”)

Ccauri:

Rp. 1.	Lăsnicior	10 g
	Urzică	20 g
	Coada-calului	30 g
	Ciuboșica-cucului	20 g
	Ventricică	20 g
	Trei-frăți-pătați	30 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se beau 3 căni pe zi.

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute. Pentru apa caldă de la picioare, se prepară o fiertură din paie de ovăz.

3. Înfășurarea scurtă a corpului de două ori pe săptămînă.

4. Dușul rece general al corpului de trei ori pe săptămînă.

5. Dușul scoțian alternant de 2 ori pe zi.

6. Baia picioarelor, o dată pe zi, 15 minute cu decoctul cald din:

Rp. 2.	Coada-șoricelului
	Coada-calului
	Rostopască
	Urzică
	Mărul-lupului

Cîte o linguriță din fiecare plantă, se amestecă și se fierbe 1 minut, în 1 litru de apă.

7. Badijonarea zonelor interesate cu tinctură de gălbenele, după care se aplică alifia de tătăneasă.

### Epilepsie

#### 1. Dietă.

– 5 zile cura de sucuri de fructe și zarzavaturi;

– 1 clismă dimineața cu infuzie caldă de mușetel, timp de 5 zile;

– în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni; complex vitaminic; 5–7 zile pe 1 regim crudivor depurativ, griu încoțit;

– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

– cura cu suc de lămîie, 20 de zile, practicăta astfel:

În prima zi se bea suc de la o lămîie, se crește doza în fiecare zi cu cîte o lămîie zi, pînă în ziua a 10-a. Apoi se scade doza cu cîte o lămîie pe zi, pînă ce ajunge la o lămîie pe zi. Se face pauză 10 zile. Se repetă cura. După o pauză de 25 zile, se mai repetă o dată cura.

– ceaiuri:

Rp. 1.	Coada-calului	30 g
	Urzică	30 g
	Drăgaică	30 g
	Crețioară	30 g

1 linguriță plină din amestec, la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.

#### Rp. 2. Cimbrisor-de-cîmp

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 1/2 minut. Se beau 2 căni pe timp de 3 săptămîni. Apoi se face o pauză de 10 zile. Se continuă cura 1 an.

Rp. 3.	Valeriană	30 g
	Rozmarin	20 g
	Tei	30 g
	Veronică	20 g
	Ciuboșica cucului	20 g

1 linguriță din amestec la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, alternativ cu Rp. 1 (3 săptămîni Rp. 3 etc.);

2. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.

3. Baia de trunchi de două ori pe zi a câte 25 minute.

4. O cataplasma lombo-abdominală cu lut, aplicată concomitent cu casca de lut, 3 ori pe zi.

5. O baie alternativă de picioare pe zi.

6. Dușul rece general al corpului de trei ori pe săptămînă.

7. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

8. O baie de soare pe zi.

9. Fricția cu sare.

10. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.

11. Cînd bolnavul simte apropierea crizei va face baie caldă de mîini și de picioare. În criză se va introduce între maxilarele bolnavului 1 lingură de lemn, pentru a se evita mușcarea limbii. Se administrează bolnavului, 3 lingurițe tinctură suedeză o dată, diluată cu apă.

12. Reflexoterapie.

13. Supraveghere medicală riguroasă.



1. Rp. Coadă-calului	20 g
Traista-ciobanului	20 g
Gălbenele	20 g
Limba câinelui (răd.)	10 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se beau 3 căni pe zi. Se aplică pe piramida nazală (a nasului) comprese reci cu decoct rece de coada-calului, simultan cu aplicarea unei comprese reci la nivelul celei și al regiunii occipitale, timp de 15–30 de minute. Se pune în nas tampon umezit în decoct de traista-ciobanului sau în suc proaspăt.

2. Se prepară o soluție salină din 500 ml apă caldă și 1 linguriță sare. Se fac aspirații nazale, 5–10 minute, pe fiecare nară și gargară profundă. Spălăturile nazale se pot face și cu ceai de coada-calului.

3. La 100 g coada-calului se adaugă 500 ml apă. Se fierbe 2 minute, apoi se ia de pe foc și se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară. Se fac aspirații nazale cu acest ceai.

După ce se face toaleta nasului și a gâtului, se bea o cană de ceai din coada-calului și mușetel, amestecate în părți egale.

4. Poate fi eficientă de asemenea baia de mâini sau baia de picioare în apă foarte rece, timp scurt.

5. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, de două ori pe zi.

## Erizipel

### 1. Dietă.

- în perioada febrilă vezi „Febra”;
- după remisiunea febrei, regim crudivor de refacere 5–7 zile, în continuare, regim predominant crudivor, bogat în vitamine, minerale, auxoni, enzime (lapte vegetal, complex vitaminic, grâu încolțit, salate etc.);

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

- cura cu boabe de ienupăr;

- 3 x 15 picături pe zi, tinctură de brustur;

- ceaiuri:

Rp. Gălbenele	30 g
Veronica	30 g
Ciuboțica-cucului	20 g
Tei	20 g
Urzică	30 g
Coadă-șoricelului	20 g
Trei-frați-pătați	30 g

1 linguriță cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, adăugîndu-se tinctura suedeză.

2. Repaus la pat în faza acută.

3. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.

4. Baia de abur locală o dată pe zi.

5. Cataplasme locale cu frunze de urechelnită, podbal sau varză, strivite, sau comprese cu ceai de coada-calului, coada-șoricelului, pătlagină, cimbrisor, pelin, limba-câinelui.

6. Badijonarea zonei afectate cu suc de urechelnită.

7. Compresă derivativă aplicată pe zona afectată, în timpul nopții.

8. Dușul scoțian alternant de 2–3 ori pe zi.

9. Dușul rece al membrelor inferioare de trei ori pe săptămînă.

10. Dușul rece general al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămînă alternat cu punctul 9 (adică în zilele cînd nu se practică acesta).

11. Înfășurarea scurtă a corpului de 2 ori pe săptămînă.

12. Aplicații locale cu alifia de tătăneasă.

13. Catapasmă locală cu pulbere de cărbune, pus într-un săculeț și înmuiat în caldă, 1 oră pe zi.

14. Supraveghere medicală riguroasă.

## Febra

### 1. Dietă.

- cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi, lapte vegetal, apă cu lămîie etc., în perioada febrilă.

- 1 clismă dimineată, în perioada curei de sucuri cu;

Rp. Coadă-calului	
Coadă-șoricelului	
Mușetel	
Gălbenele	

Se amestecă în părți egale, 6 linguri din amestec, se infuzează 5 minute în 1,5 l clocotită, la care se adaugă 1 lingură alifii de gălbenele. Se strecoară. Se face clismă infuzie caldă.

- Suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.

- ceaiuri:

Rp. Salcie albă (scoartă)	1 lingură
Trifoi roșu	1 lingură

Se fierbe salcia în 300 ml apă, 5 minute, după care se ia de pe foc, se adaugă trifoi și se lasă să infuzeze 3 minute. Se strecoară. Se adaugă 1 linguriță tinctură suedeză. Se caldă, cite 1 lingură de 10–15 minute.

2. Baia caldă de picioare de trei, patru ori pe zi.

3. Baia de trunchi cu apă rece, de patru ori pe zi a câte 25 minute.

4. Fricție și masaj general cu soluția alcoolică de ulei de mentă și levănțică (uleiul comercializat prin Trustul „Plafar”).

Rp. Alcool (spirt sanitar) 30°–40°	100 ml
Ulei de mentă	3 g
Ulei de levănțică	3 g

Se agită soluția și se utilizează pentru fricție și masaj.

5. O catapasmă lombo-abdominală cu lut, 2 ore pe zi.

6. Compresa rece pe abdomen și cap.

7. Măntaua spaniolă rece, pînă la genunchi, 1 oră; de la genunchi în jos, se aplică compresă înmuiată în soluție caldă de apă și oțet, în părți egale, care se schimbă a cînd se răcește. Se repetă dacă febra nu cedează. Pe picioare se aplică ciorapi înmuiți în apă rece și oțet, în părți egale.

sau

8. Baia rece generală, una pe oră.

Pină la ora 20 se va sta culcat pe partea dreaptă. De la ora 20 la ora 21, se fac plimbări prin cameră, care trebuie să fie încălzită. La ora 21, se beau alte două linguri de ulei de ricin călduț cu zeamă de lămie. La nevoie se ia tinctură suedeză.

Primul scaun conține deja nisip și pietre de consistență moale.

Pină a doua zi dimineața nu se mănincă nimic.

La ora 7 se bea ceai de mușetel. În cursul zilei se consumă crudități, sucuri și ceai din următorul amestec: mușetel, sunătoare, coada-calului, pelin, coada-șoricelului, amestecate în părți egale. Din amestec se ia 1 linguriță la 250 ml apă clocotită și se infuzează 2 minute. Se va bea 1 litru de ceai.

- în continuare, 5–10 zile, cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața, cu 1 1/2–2 l infuzie călduță de mușetel, timp de 5–10 zile;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități, 2 luni; 4–5 zile pe lună regim crudivor de refacere; 1–2 zile pe săptămână, cura cu fructe;
- grâu incolțit;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de ienupăr;
- cura cu tije de pădărie;
- cura cu suc de lămie sau lămie integrală;
- cura cu preparatul de aloe;
- 3 x 1 linguriță pe zi, semințe de armurariu (măcinate);
- 3 x 1 linguriță cărbune de tei, pe zi;
- ceaiuri:

I. Rp.	Coada-șoricelului	40 g
	Tătăneasă	10 g
	Flori de mușetel	10 g
	Turtă mare	20 g
	Mătase de porumb	40 g
	Mentă	15 g
	Coada-calului	20 g
	Gălbenele	10 g
	Rozmarin	10 g

II. Rp.	Rostopască	10 g
	Pătlagină	20 g
	Frunze de pădărie	30 g
	Trifoi roșu	30 g
	Cicoare	20 g
	Țintaur	30 g

III. Rp.	Ventricică	20 g
	Traista-ciobanului	20 g
	Sunătoare	10 g
	Coada-calului	10 g
	Pădărie	10 g
	Salvie	20 g
	Pedicuță	10 g

2. Baia vitală, de două ori pe zi a câte 25 minute.

3. Baia de trunchi, o dată pe zi a 25 minute.

4. Dușul scoțian alternant.

5. Dușul rece general de trei ori pe săptămână.

6. Compressa alternantă cald (8 min.) — rece (4 min.), de patru ori succesiv, pe regiunea hepatică, o dată pe zi. În apa caldă se adaugă infuzie de rozmarin și rostopască.

7. Baia de abur cu rozmarin de 2–3 ori pe săptămână a câte 20 minute.

8. Compressa derivativă pe regiunea ficatului în cursul nopții.

9. Baia de soare, o dată pe zi.

10. O cataplasma lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.

11. Baia caldă de șezut de două ori pe săptămână a câte 10 minute, cu rostopască, rozmarin, fin.

12. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală. În patita acută se evită eforturile fizice mari, 6–12 luni.

13. Reflexoterapie.

14. Supraveghere medicală riguroasă.

## Herpes

(Vezi „Zona Zoster“)

## Hidrocelul

(Vezi „Orhiepididimită“)

## Hiperclorhidrie gastrică

(Vezi „Gastrita“)

## Hipercolesterolemie

(Vezi „Afecțiuni hepato-biliare“)

## Hiperhidroză plantară

(Transpirația picioarelor)

1. Dietă.

- 5 zile, cura de sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2–2 l infuzie călduță de mușetel;
- în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni; 5–7 zile pe lună regim crudivor de refacere; cura cu fructe, 1–2 zile pe săptămână;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi; sevă de mesteacăn (vezi cap. III);
- cura cu boabe de ienupăr;
- ceai:

Rp.	Salvie	20 g
	Crețioară	10 g
	Coada-calului	30 g
	Lavandă	10 g

1 linguriță din ameste se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea dimineața, înainte de masă cu tinctură suedeză.

2. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.

3. Baia de abur a picioarelor, urmată de dușul rece, o dată pe zi.

4. Baia alternantă de picioare, o dată pe zi.

5. Baia rece a picioarelor, 15 minute, de 2 ori pe zi, în soluție de apă și oțet în părți egale.

9. Compresa derivativă pe abdomen în timpul nopții.

10. Dacă bolnavul frisonază (tremură de frig), se face:

- baia de șezut caldă cu temperatură crescută progresiv, timp de 1 oră sau impachetare caldă cu pături și sticle calde puse pe părțile laterale ale corpului;
  - o fomentație simplă pe coloana vertebrală;
  - se administrează ceaiuri calde de tei, salvie, soc, trifoi roșu, mentă, țintaur.
11. Supraveghere medicală.

### Flebită

1. Dietă.

- în perioada febrilă 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi (vezi cura);
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 5 zile;
- în continuare, cura de sucuri și crudități, 1 lună;
- după cură, regim lacto-ovo-vegetarian, cu predominanță de fructe, zarzavaturi și cereale, cât mai puțin prelucrate termic;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;
- ceaiuri:

Rp. Salcie albă	30 g
Tătăneasă	20 g
Turta babei	20 g

1 linguriță din amestec se fierbe 5 minute în 300 ml apă. Se lasă apoi 10 minute să infuzeze. Se beau 2 – 3 cani pe zi, adăugând la fiecare cană 1 linguriță tinctură suedeză;

2. Baia vitală, de două ori pe zi, a câte 25 minute;

3. Dușul rece al membrilor inferioare, o dată pe zi.

4. Baia jumătății inferioare a corpului odată pe zi, o săptămână, apoi de trei ori pe săptămână.

5. Compressa derivativă pe zona afectată, în timpul nopții.

6. Cataplasma cu lut pe zona afectată, 2 ore pe zi.

7. O cataplasma cu flori de nalbă, pe regiunea interesată, 1 oră pe zi.

8. Supraveghere medicală riguroasă.

9. Reflexoterapie.

### Frigiditate

1. Dietă.

- 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
  - 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel;
  - în continuare, cura cu sucuri și crudități, 1 – 2 luni, cu regim crudivor de refacere,
- 3 – 5 zile pe lună; 1 – 2 zile pe lună cură de fructe; complex vitaminic; germenii de grâu;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
  - cura cu polen;
  - ceai:

Rp. Salvie	10 g
Mentă	20 g
Rozmarin	20 g
Veninariță	20 g
Crucea pământului	20 g
Coadă-șoricelului	10 g
Traista-ciobanului	20 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 3 ultima cană la culcare, îndulcit cu miere, adăugîndu-se și tinctură suedeză.

2. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute;

3. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămână.

5. Baia de șezut caldă cu coada-calului, de două ori pe săptămână, a câte 2

6. Baia de trunchi cu apă rece, o dată pe zi, 25 minute;

7. Baia de soare o dată pe zi;

8. Baia tălpii piciorului, cu tinctură suedeză, 15 minute pe zi (vezi „Disme

9. Reflexoterapie.

### Gastrită acută

1. Dietă.

— 2 zile cura de post cu ceaiuri și suc de lămie;

— 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 2 z

— în continuare, se introduce în alimentație suc de fructe, lapte crud, vegetal, piure de cereale, introducînd treptat, după ameliorarea apetitului și simptomatologiei dureroase, regimul lacto-ovo-vegetarian; se vor administra fracționate (4 – 5 pe zi), mestecînd bine hrana; se intercalează cura de fructe săptămîină;

— 3 x 50 ml pe zi suc de varză, înainte de masă cu 30 minute;

— 3 x 50 ml pe zi suc de cartof la 1 oră după masă;

— cura cu preparatul de aloc;

— suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;

— ceaiuri:

Rp. 1. Nalbă mare	20 g
Roiniță	20 g
Salvie	30 g
Gălbenele	30 g
Troscot	20 g
Tătăneasă	30 g
Ienupăr	20 g
Sovîrv	10 g
Scumpie	20 g

Rp. 2. Isop	20 g
Urzică	30 g
Mentă	20 g
Pătlagină	20 g
Țintaur	20 g
Pelin	10 g
Anason	10 g
Coadă-racului	20 g
Mușetel	20 g

Se poate consuma zilnic lapte de hrîșcă (2 linguri făină de hrîșcă la 150 n și miere).



Rp. 1 și Rp. 2 se prepară la fel, 1 linguriță cu vîrf, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, alternînd Rp-urile (o zi Rp. 1, o zi Rp. 2).

În caz de gastro-enterită, se administrează:

Rp. 1. Nalbă mare (răd.)	30 g
Afin	10 g
Mușetel	10 g
Saschiu	10 g

1 linguriță din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

Rp. 2. Griu (făină)	100 g
Ovăz (făină)	100 g
Orz (făină)	100 g

4 linguri din amestec se fierb în 1 l/2 apă, pînă rămîne 1 l apă. Se strecoară și se adaugă 1 lingură de miere. La copilul mic, se administrează 1 linguriță de 4 ori pe zi, înainte de masă. La copilul mare și adult se administrează 2 căni pe zi.

2. Baia vitală de două ori pe zi, a cîte 25 minute;
3. Baia de trunchi a 25 minute, o dată pe zi;
4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.
5. Dușul rece general de două ori pe săptămînă.
6. Compresa derivativă pe abdomen, în timpul nopții.
7. Fomenția simplă pe regiunea epigastrică sau baia caldă de șezut cu temperatură crescută progresiv 20 minute, pentru combaterea durerii.
8. În forma cronicizată se practică o baie de soare pe zi.
9. Reflexoterapie.
10. Supraveghere medicală.

## Gripa

### 1. Dietă.

- în perioada febrilă, vezi „Febra”;
- după remisiunea febrei, regim crudivor de refacere;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura de boabe de ienupăr;
- cura de usturoi;
- ceaiuri:

Rp. Cimbru	20 g
Salcie albă	10 g
Sovîrv	20 g
Isop	20 g
Limba-mielului	10 g
Ciuboțica-cucului	10 g
Luminărică	10 g

1 linguriță cu vîrf din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3–4 căni pe zi, îndulcit cu miere, adăugîndu-se tinctura suedează.

– 1 lingură tărite de griu se fierbe 5 minute în 1 l apă, apoi se lasă acoperit 10 minute. Se strecoară și se adaugă 2 linguri de miere. Se beau 3–4 căni pe zi.

2. Baia de abur pentru piept și cap, cu inhalajie concomitentă, de 2–3 ori pe zi 10–15 minute.

3. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi.

5. Baia caldă de mîini și de picioare, de două ori pe zi.

6. Baia caldă generală, cu ulei de mentă sau levănțică. Se adaugă la 1 cadă de apă 1/2 linguriță ulei de mentă sau levănțică.

7. Fricție și masaj general cu soluție alcoolică de ulei de mentă și levănțică („Febra”).

8. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

9. În coalescență, baia de soare, dușul scoțian alternant.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală.

## Gută

(depuneri de cristale de acid uric la articulații)

### 1. Dietă.

- 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 l/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 10 zile;
- în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi; sevă de mesteacăn (vezi cap. III);
- cura de boabe de ienupăr;
- ceaiuri:

Rp. 1. Paracherniță	10 g
Coadă-calului	20 g
Mesteacăn	20 g
Iarbă neagră (Calluna vulg.)	10 g
Mătase de porumb	10 g
Coacăz negru (frunze)	20 g

Rp. 2. Salvie	20 g
Urzică	30 g
Coadă-calului	20 g
Ienupăr	10 g
Vulturică	20 g

Rp. 3. Pelin	10 g
Troscot	20 g
Coadă-calului	20 g
Țintaur	20 g

Rp-urile se prepară la fel. 1 linguriță din amestec se infuzează 3 minute în 250 clocotită.

Rp. 1, Rp. 2 și Rp. 3 se beau prin rotație, la interval de 10 zile.

2. Baia vitală de două ori pe zi, cîte 25 minute.

3. Baia de trunchi, o baie pe zi, 25 minute.

4. Dușul rece general de 3 ori pe săptămînă.

5. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

6. Cataplasma cu lut lombo-abdominală, simultan aplicată și pe articulațiile dureroase, 3 ore/zi.

7. Înfășurarea scurtă de 2 ori pe săptămână.

8. Baia de soare sudorifică, o dată pe zi.

9. Baia de abur generală, de 3 ori pe săptămână, câte 15 minute.

10. Compresa derivativă pe articulațiile dureroase, ziua 1—3 ore, sau în timpul nopții.

11. Cataplasma cu cărbune și în pe articulațiile dureroase, o dată pe zi.

12. Pernuța cu pedicuță aplicată pe articulațiile dureroase.

13. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.

14. În timpul crizei de gută; se bea suc de fructe, apă cu lămâie și:

Rp. Coada-calului

Soc

Urzică

Mesteacăn

Sunătoare

Pădărie

Frasin

Toate în părți egale. 1 lingură din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea 2—3 căni pe zi.

— se aplică pe articulațiile dureroase cataplasma cu lut;

— baia de abur locală de două ori pe zi, cu ferigă.

15. Supraveghere medicală.

## Hemoroizi

1. Dietă.

— 5—10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

— 1 clismă dimineată cu 1 1/2—2 l infuzie caldă de muștel timp de 5—10 zile;

— în continuare, cura cu sucuri și crudități, 2 luni; apoi regim lacto-ovo-vegetarian cu intercalarea curei de fructe 1—2 pe săptămână;

— suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;

— 2 x 2 linguri țărțe de grâu pe zi, în ceai, supe sau lapte;

— ceaiuri:

Rp. 1. Urzică	20 g
Podbal	20 g
Coada-calului	20 g
Coada-șoricelului	15 g

Rp. 2. Boabe de ienupăr	20 g
Tătăneasă	30 g
Viță de vie (frunze)	20 g
Limba câinelui (răd.)	20 g

Rp. 3. Țintaur	20 g
Salvie	20 g
Trifoi roșu	20 g
Coada-șoricelului	15 g
Muștel	10 g

Rp-urile se prepară la fel. Din amestec, se ia 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se bea 3 căni pe zi.

Rp-urile se folosesc alternativ, în cure de 14 zile.

2. Baia vitală de 3 ori pe zi a câte 25 minute (apă rece din vasul cu scaunul, în contact cu zona anală);

3. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămână.

4. O cataplasma cu lut lombo-abdominală în formă de „T” (acoperă și zona genitală și anală — se protejează anusul cu o compresă cu tifon);

5. Compresa derivativă aplicată pe spate de la nivelul cefei pînă la coccis (noadă pregătește o soluție de apă caldă și oțet în părți egale. Se înmoaie compresa în soluția și se aplică pe spate, ca și compresa derivativă. După 50 min se înmoaie compresa în a soluție, dar de data aceasta foarte rece. Se lasă 50 min. După îndepărtarea compresei, mai stă în pat 30—60 min.

6. Dușul rece al membrilor inferioare, o dată pe zi.

7. 2 băi calde de șezut pe zi, a câte 10 minute, cu ceai de rostopască, sch coada-calului, gălbenele, salvie, pătlagină, ienupăr. Pentru comprese aceleași plante pregătesc sub formă de decoct, 2 minute, în proporție 100 g plantă la 500 ml apă. Compresele se aplică reci. De asemenea, sînt utile comprese cu tinctură suedeză.

8. Spălături locale cu decoct de scoartă de stejar;

9. În criza dureroasă se face masaj cu ulei de luminărică.

Rp. Luminărică (flori)	50 g
Ulei	10 g

Se pune acest amestec la fiert, la baie marină, 30 minute. Se strecoară și se păs în sticlă.

10. Aplicații locale cu alifie de tătăneasă.

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală.

## Afecțiuni hepatice și biliare

1. Dietă.

Se va face următoarea cură de 2 zile; în prima zi se ține post (nu se mănîncă și nu se bea lichide); de exemplu ziua de post se socotește de seara de la ora 20 pînă a doua zi la ora 20. La sfîrșitul zilei de post (seara), se vor lua cu înghițituri rare, 2 linguri de ricin, cald, în care se pune zeama de lămîie. În cursul nopții nu se va consuma. Dimineata, la ora 7 se va minca o porție de grîș (aproximativ 300 g) fiert în apă fierdă (să fie de consistența unui terci).

Din 10 în 10 minute, pînă la ora 12 se aplică pe zona vezicii biliare comprese calde de 250 g flori de muștel fiert în apă, pînă se fac terci. Jumătate din terci se pune într-un saculeț de pînză sau tifon, iar cealaltă jumătate în alt saculeț de pînză. Saculeții se aplică pe zona vezicii biliare (hipocondrul drept — în dreptul coastei a 9-a), astfel încît să fie totdeauna cîte un saculeț cald pe regiunea respectivă.

La ora 12 se consumă altă porție de grîș fiert în apă.

De la ora 12 pînă la ora 19 se folosesc comprese de in fiert circa o oră în apă, și se face ca un mucilagiu. Se pune inul în saculeți, iar aceștia se aplică din 10 în 10 min pe zona vezicii biliare, așa cum am menționat mai sus.

La ora 17, 18, 19 se va bea cîte 100 ml ulei de măsline cald, în care s-a stors zeama de la cîte o lămîie.

6. Baia tălpii piciorului, cu tinctură suedeză (vezi „Dismenoreea”) o dată pe zi, 15 minute.

7. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămână.

8. Pudrarea ciorapului și a încălțămintii cu pulbere de oxid de zinc.

9. Înfășurarea scurtă de două ori pe săptămână.

10. Baia picioarelor seara, cu coada-calului.

11. Mersul desculț, vara.

### Hipertensiune arterială

#### 1. Dietă.

— 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

— 1 clismă dimineată cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușețel, timp de 10 zile;

— în continuare, 2 luni, cura de sucuri și crudități, în care se intercalează 1 – 2 zile pe săptămână cura de pere;

— suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;

— cura cu boabe de ienupăr;

— cura cu ceai de vîsc;

— 3 x 1 cățel de usturoi pe zi înainte de masă cu 30 minute;

— ceaiuri:

Rp. Păducel	30 g
Coadă-șoricelului	20 g
Vîsc	10 g
Isop	10 g
Salcie albă (coajă)	10 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă rece. Se macerează 12 ore. Se bea 1 cană ceai dimineată și 1 cană seara, înainte de masă, cald, îndulcit cu miere.

2. Baia vitală, de două ori pe zi, câte 25 minute.

3. O baie de trunchi pe zi a 25 minute.

4. 2 băi alternante de picioare pe zi.

5. O baie de șezut caldă cu plante pe săptămână a 10 minute.

6. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.

7. Dușul rece integral, al feței posterioare a corpului, de 3 ori pe săptămână.

8. O baie de soare sudorifică pe zi (capul să fie acoperit).

9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică după toleranța bolnavului.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală riguroasă.

### Hipotensiune arterială

#### 1. Dietă.

— 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

— în continuare cură cu sucuri și crudități, 1 lună;

— 1 clismă dimineată cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușețel, timp de 5 zile;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;

— cura cu ceai de vîsc;

— ceaiuri:

Rp. Rozmarin	20 g
Roință	30 g
Lemn dulce	50 g
Ciuboțica cucului	20 g
Salvie	20 g
Armurariu	30 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi, îndulcit cu miere, adăugîndu-se tinctură suedeză.

2. Baia vitală, 3 băi pe zi a 25 minute.

3. Mersul desculț în cadă cu apă rece și pietricele 5 minute dimineata.

4. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi.

6. O baie de soare pe zi.

7. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.

8. Reflexoterapie.

9. Supraveghere medicală riguroasă.

### Impotență sexuală

#### 1. Dietă.

— 5 – 7 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

— 1 clismă dimineată cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușețel timp de 5 – 7 zile;

— în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni; 5 – 7 zile pe lună regim crudivor de refacere; complex vitaminic, grîu încoțit;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

— cura cu lămîie;

— 6 linguri tărite de grîu pe zi;

— cura cu polen;

— cura cu boabe de ienupăr;

— ceaiuri:

Rp. Coadă-calului	20 g
Crucea-pămîntului (răd.)	30 g
Salvie	20 g
Urzică	20 g
Rozmarin	10 g
Trifoi roșu	30 g
Cimbru	10 g

1 linguriță cu vîrf din amestec, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.

— Ceai de pediculă 1 cană pe zi.

2. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.

3. Baia organelor genitale, 25 minute pe zi.

4. Duș alternant cu presiune mare, pe abdomen și picioare, de 2 – 3 ori pe zi.

5. Dușul scotian seara.

6. Baia de șezut caldă cu temperatură crescută progresiv, în caz de inflamație a organelor genitale.

7. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, o dată pe zi.

8. Baia de soare.



9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.
10. Evitarea emoțiilor negative.
11. Reflexoterapie.
12. Supraveghere medicală.

### Inapetență (lipsa poftei de mâncare)

1. Dietă.
  - 5 zile cura de sucuri de fructe și zarzavaturi;
  - 1 clismă dimineața, cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de muștel, timp de 5 zile;
  - în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor, cu germe de grâu, complex vitaminic, de refacere, 5 – 7 zile pe lună;
  - suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
  - cura cu preparatul de aloe;
  - ceaiuri:

Rp. 1. Gențiană (răd.)  
Angelică (răd.) – în părți egale.

1 linguriță din amestec se fierbe 3 minute în 250 ml apă. Se ia de pe foc și se lasă acoperit 10 minute. Se strecoară. Se beau 1 – 2 căni pe zi, înainte de masă.

Rp. 2. Tintaur 20 g  
Pelin 20 g  
Trifoi roșu 30 g

1 linguriță din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se beau 1 – 2 căni pe zi, alternativ cu Rp. 1. La fiecare cană se adaugă o linguriță tinctură suedeză.

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
3. Dușul scoțian alternant, 2 – 3 reprize pe zi.
4. Dușul rece general de trei ori pe săptămână.
5. Cura de aer, gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.
6. Reflexoterapie.
7. Supraveghere medicală.

### Insomnie

1. Dietă.
  - vezi „Nevreoza”;
  - seara la culcare se bea următorul ceai:

Rp. Ciuboțica-cucului 50 g  
Lavandă 25 g  
Conuri de hamci 15 g  
Sunătoare 10 g  
Valeriană (răd.) 5 g

Din amestec, se ia 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.

2. Baia organelor genitale, 25 minute pe zi.

3. Baia caldă generală cu rozmarin, cimbrisor, tei, roiniță, de două ori pe săptămînă: câte 12 minute.
4. O cataplasma lombo-abdominală cu lut, 2 ore pe zi.
5. Dușul scoțian alternant de 2 – 3 ori pe zi.
6. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 15 – 20 minute.
7. Baia generală cu apă rece, seara înainte de culcare.
8. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.
9. Reflexoterapie.

### Insuficiență cardiacă (vezi „Afecțiuni cardio-circulatorii”)

### Insuficiență hepatică (vezi „Afecțiuni hepato-biliare”)

### Afecțiuni intestinale

1. Dietă.
  - 10 zile cura de sucuri de fructe și zarzavaturi;
  - 1 clismă dimineața, cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de muștel, timp de 10 zile;
  - în continuare, cura cu sucuri și crudități, 1 – 2 luni, cu regim crudivor de refacere, 3 – 5 zile pe săptămînă;
  - tărîțe de grâu 4 – 6 linguri pe zi, înmuiate în lapte, ceai etc.;
  - 6 linguri ceai de obligeana (vezi „Obligeana”);
  - polen, 2 x 2 linguri pe zi, înainte de masă (dimineața și la prînz);
  - cura cu preparatul de aloe;
  - cură cu usturoi;
  - suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
  - cura internă cu lut;
  - 3 x 1 linguri cărbune de tei pe zi;
  - ceaiuri:

Rp. 1. Salvie 10 g  
Tintaură 10 g  
Coada-șoricelului 20 g  
Sunătoare 20 g  
Boabe de icnupăr 10 g  
Gălbenele 20 g  
Chimen 10 g  
Coada-racului 10 g

Se fierbe 1 linguriță cu lemn de scumpic, făcut rumeguș, în 300 ml apă. La acest decoct se adaugă 1 linguriță cu vîrf din amestecul de mai sus, se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi, alternativ cu Rp. 2. La fiecare cană se adaugă 1 linguriță tinctură suedeză.

Rp. 2. Mentă 20 g  
Gutui (frunze) 10 g  
Dragavei 15 g

1. Linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.
2. Baia vitală de două ori pe zi, cîte 25 minute;
3. Baia de trunchi o dată pe zi 25 minute;
4. Dușul rece general de trei ori pe săptămînă.
5. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.
6. Cataplasma abdominală cu lut și ceapă răzuită 3 ore pe zi;
7. Compresa derivativă pe abdomen în timpul nopții.
8. Baia de soare în forma cronică.
9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică după toleranță individuală.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală.

### Laringita

1. Dietă.
  - 3–5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi.
  - 1 clismă dimineața cu 1/4 l la copil și 1 1/2 – 2 l la adult, infuzie caldă de mușetel, timp de 3–5 zile.
  - în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor, cu 1–2 zile pe săptămînă cură de fructe.
  - suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
  - 2 lingurițe anason se fierb 5 minute în 100 ml apă. Se strecoară, se adaugă 2 linguri miere. Se administrează cîte 1 lingură la 30 minute;
  - cura cu boabe de ienupăr;
  - cura cu usturoi;
  - ceaiuri:

Rp. 1. Drăgaică (sinziene)	40 g
Salvie	40 g
Podbal	30 g
Gălbenele	30 g
Mușetel	20 g
Tătăneasă	30 g
Pătlagină	40 g
Tei (flori)	20 g

Rp. 2. Turîță mare	10 g
Năpraznică	20 g
Mușetel	20 g
Nalbă mare	20 g
Sovîrv	20 g
Trifoi roșu	20 g
Urzică	10 g

Rp. 1 și Rp. 2 se pot prepara sub formă de macerat sau infuzie. Se beau 2 căni pe zi, cu tinctură suedeză, iar 2 căni căldute se folosesc pentru gargară profundă.

Reziduurile de la ceai se aplică extern sub forma de terci, cald, în regiunea anterioară a gîtului.

2. Baia de abur pentru cap și piept o dată pe zi; cu mușetel, ulei de mentă și levănțică.
3. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.
4. Dușul rece parțial al feței posterioare, jumătatea superioară, de trei ori pe săptămînă, (în zilele cînd nu se practică baia rece a jumătății inferioare corpului).

5. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 15–25 minute pe zi.

6. Gargară profundă cu ceaiurile care se și beau.

7. Comprese calde cu coada-calului, sau apă și oțet, pe regiunea gîtului.

8. Compresa derivativă pe regiunea gîtului, în timpul nopții.

9. Baia caldă de picioare.

10. Umidificarea atmosferei în camera bolnavului, unde fie se pune un vas cu apă, fie se întind prosoape umede.

11. Reflexoterapie.

12. În forma acută, supraveghere medicală riguroasă.

### Leucoree

1. Dietă.

- 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 5 zile;
- în continuare, cură de sucuri și crudități, 1–2 luni; 5–7 zile pe lună regim crudivor depurativ, 1–2 zile pe lună cura de fructe;
- preparatul cu aloe;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de ienupăr.
- ceai:

Rp. Crețisoară	30 g
Gălbenele	30 g
Urzică moartă albă	40 g
Traista-ciobanului	20 g
Cicoare	20 g
Coadă-șoricelului	30 g
Salvie	20 g
Scumpie – scoarță	20 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute, se beau 2 căni pe zi, cald, îndulcit cu miere, timp de o săptămînă.

2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Baia caldă de șezut cu coada calului, cu temperatură crescîndă.

4. Dușul scotian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămînă.

6. Înfășurarea scurtă de două ori pe săptămînă.

7. Irigații vaginale, o dată pe zi, 7–14 zile cu:

Rp. Scumpie – scoarță	
Stejar – scoarță	
Salvie	
Coadă-calului	
Mușetel	
Gălbenele	
Urzică moartă albă	

Se amestecă în părți egale. 4 linguri din amestec se fierb 3 minute în 1 litru apă. Se lasă 5 minute acoperit. Se strecoară și se utilizează sub formă de irigații vaginale.

8. Cărbune intravaginal;

9. Reflexoterapie.

10. Supraveghere medicală riguroasă.

## Limfangita (vezi „Adenita”)

### Litiiza biliară (cura de eliminare)

#### 1. Dietă.

— Cura de eliminare se poate aplica în două moduri:

a) Se face o clismă cu ceai de muștel seara;

— 12 ore nu se mănâncă nimic;

— dimineața se bea 250 ml ceai amestec de tătăneasă, muștel, sunătoare, gălbenele, ulei de poricului, uricel, coadă-calului;

— apoi se bea din 15 în 15 minute câte 50 ml ulei de măsline, amestecat cu 40 ml suc de lămâie, timp de 2 ore;

— a doua zi dimineața se repetă;

— la nevoie se administrează tinctură suedeză;

b) În prima zi: se bea numai suc de fructe.

— ora 19 — se face clismă cu 1/2 l ceai de nalbă;

— ora 20 — se bea următorul amestec:

Rp. Ulei de măsline	10 ml
Suc de lămâie	4 lămii
Miere	1 lingură

Se omogenizează amestecul la bain-marie (vasul cu amestecul pus într-un alt vas cu apă care fierbe), până se încălzește ușor.

A doua zi:

— ora 7 — se bea 60 ml ulei de ricin, amestecat cu 3 linguri de suc de lămâie;

— ora 7,30 — se bea 1/2 cană ceai de mentă și muștel;

— Toată ziua se bea suc de fructe și ceai.

A treia zi: se mănâncă numai măr răzuit.

După cura de eliminare:

— cura de sucuri și crudități, 2 luni, cu 1–2 zile pe săptămână cură de fructe;

— cura cu suc de lămâie;

— cura cu preparatul de aloe.

2. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.

3. Baia de trunchi, o dată pe zi 25 minute.

4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece general de trei ori pe săptămână.

6. Compressa alternantă pe regiunea ficatului și colecistului, de 4 ori succesiv, o dată pe zi.

7. Compressa derivativă pe abdomen în timpul nopții.

8. Cataplasma cu lut lombo-abdominală 3 ore pe zi.

9. În colica biliară se face baia de șezut caldă cu temperatură crescută progresiv.

10. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală riguroasă.

## Litiiază renală și vezicală

Se practică o cură de eliminare care se poate aplica în două moduri:

1. Timp de 3 zile nu se mănâncă nimic. Prima zi, de la ora 8 la 20 din două în două ore, se beau 2 pahare suc de mere. A doua zi, se procedează la fel. A treia zi, la ora 8 dimineața se bea un pahar de suc de mere, peste 30 minute se beau 200 ml ulei de măsline și imediat 1 pahar suc de mere, până la ora 20 seara.

2. a) Prima zi:

— se bea numai suc de fructe (pepene verde) câte 250 ml la fiecare 2 1/2 h);

— 3 x 1/2 cană ceai de rostopască și mătase de porumb.

b) A doua zi:

— se ia câte 1 linguriță ulei de măsline din 15 în 15 minute, de la ora 6–18.

— ora 12 — se face o baie de șezut caldă cu fin, mătase de porumb timp de 40 minute;

— ora 20 — se bea 1/2 cană ceai de muștel.

c) A treia zi:

— se repetă schema ca în ziua a doua.

d) A patra zi:

— se consumă numai fructe, cu pulpă cu tot, repartizate în 3–4 mese.

e) A cincea zi:

— 3 x 1/2 cană ceai de rostopască și mătase de porumb;

— dimineața: masa de fructe;

— prinz piure de cartof, salată crudă de zarzavaturi;

— seara — mere, piine Graham, miere, ceai de muștel.

În continuare, vezi dieta la „Afecțiuni renale”. În funcție de compoziția chimică a calculului, se vor reduce, până la suprimare din alimentație, alimentele care favorizează formarea calculilor respectivi.

a) pentru calculii de urați:

— se exclud carnea și derivatele;

— se reduc leguminoasele uscate: fasole, mazăre, soia, bob etc.

b) pentru calculii oxalici:

— se reduc cantitativ, zarzavaturile bogate în acid oxalic, sfeclă, spanac, măcriș, pătrunjel, roșii, sparanghel.

c) pentru calculii de fosfat de calciu:

— se exclud din alimentație: ouă, lapte și derivate, mazăre și fasole verde, nuci, migdale, bob etc. până la eliminarea calcului.

— ceaiuri

În litiaze mixte:

Rp. 1. Coadă-calului	30 g
Năprasnică	20 g
Toporaș	10 g
Struguri ursului	10 g
Paracherniță	10 g
Mătase de porumb	30 g
Măceșe (fructe)	10 g



În litiaza urică:

Rp. 2. Splinută	30 g
Verbină	20 g
Turiță mare	20 g
Traista ciobanului	20 g
Mesteacăn (frunze)	30 g
Mătase de porumb	30 g

În litiaza cu oxalați:

Rp. 3. Tătăneasă	40 g
Drăgaică	40 g
Urzică moartă galbenă	40 g
Coadă-calului	40 g
Ienupăr (boabe)	10 boabe
Trifoi roșu	40 g

Rp-urile se prepară la fel. 1 linguriță din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3–4 căni pe zi, cald, îndulcit cu miere.

3. Baia vitală, de 2 ori pe zi, câte 25 minute;

4. Baia de șezut caldă cu coada calului, cu temperatură crescută progresiv a cite 30 minute, de 3 ori pe săptămână;

5. Dușul rece general de trei ori pe săptămână;

6. Înfășurarea scurtă, de două ori pe săptămână.

7. Dușul membrilor inferioare de trei ori pe săptămână, alternant cu dușul rece general.

8. 2 băi de abur pe săptămână, pentru abdomen și picioare a cite 15 minute;

9. Baia de soare sudorifică de 2 ori pe săptămână;

10. O baie de soare zilnic;

11. Fricțiuni cu apă rece și dușul scoțian alternant, zilnic 1–2 reprize.

12. Reflexoterapie

13. Supraveghere medicală riguroasă.

### Lombo-sciatică

1. Dietă.

– 10 zile cu sucuri de fructe și zarzavaturi

– 1 clismă dimineața cu 1 1/2–2 l infuzie caldă de muștel, timp de 10 zile;

– în continuare, cura cu sucuri și crudități, 2 luni; regim crudivor depurativ, 5–7 zile pe lună; germini de grâu;

– suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;

– ceai:

Rp. Muștel	30 g
Ciuboțica cucului	20 g
Verbina de cîmp	30 g
Salvie	20 g
Coadă-calului	20 g
Cimbrisor	20 g
Urzică	20 g
Luminărică	10 g
Sulfina	10 g
Bănuței	20 g

1 linguriță cu vîrf din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi, îndulcite cu miere, adăugîndu-se tinctură suedeză.

2. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului cu fin, o dată pe zi, 7–10 zile, apoi de 2–3 ori pe săptămână.

3. O baie de trunchi caldă cu temperatură crescută progresiv, cu ferigă, arnică, fin, soc, ulei de mentă, 20–30 minute pe zi 7–10 zile; în timpul băii se beau 1–2 căni suc de lămîie cu apă.

4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămână.

5. Dușul rece al membrilor inferioare de trei ori pe săptămână, după 7–10 zile de la începerea tratamentului.

6. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, de trei ori pe săptămână.

7. Compresa derivativă (apă cu otet) pe spate (vezi „Hemoroidii”)

8. Cataplasma locală caldă cu ceară sau parafină, 20–30 minute pe zi, după care se masează regiunea respectivă cu tinctură de cimbrisor, traista ciobanului, tătăneasă, coada-șoricelului, ulei de mentă, sunătoare, suc proaspăt de piciorul cocoșului. (Ranunculus acer).

9. O cataplasma caldă pe zi cu semințe de muștar măcinate, sau cu flori de fin, sunătoare, coada calului 20–30 minute.

Se reînnoiește cataplasma de cîteva ori în timpul aplicării, pentru a o păstra caldă;

10. Baia de soare.

11. Se aplică pe zona dureroasă alifie de gălbenele, perna cu pedicuță.

12. Reflexoterapie.

13. Supraveghere medicală riguroasă.

### Luxații, entorse

1. Cataplasma locală, 2–3 ore pe zi, cu rădăcină de tătăneasă răzuită.

2. Fricțiuni și masaj ușor al regiunii interesate cu tinctură de gălbenele diluate 1/2 (o parte tinctură, 3 părți apă), tinctură de arnică, tinctură de sunătoare, cimbrisor, ienupăr.

3. Compresa rece cu tinctură suedeză 2–3 ore pe zi pe regiunea interesată

4. Compresa derivativă în timpul nopții pe articulația traumatizată.

5. 3 x 25 picături pe zi de tinctură de gălbenele, tinctură de arnică.

6. Imobilizarea articulației traumatizate cu atelă sau aparat gipsat, în cazuri severe.

7. O baie locală cu lut o dată pe zi 20 minute.

8. Dușul rece al genunchilor o dată pe zi.

9. Supraveghere medicală.

### Mastoză chistică

1. Dietă.

– 7–10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

– 1 clismă dimineața cu 1 1/2–2 l infuzie caldă de muștel;

– în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni;

– 1–2 zile pe săptămână cura de fructe;

– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

– cura cu boabe de ienupăr;

– Zilnic ceai de:

Gălbenele	40 g
Coadă-calului	40 g
Sunătoare	20 g
Tătăneasă	40 g
Urzică	30 g
Trifoi roșu	40 g
Crețioasă	30 g

1. Linguriță cu vîrf din amestec, la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau cîni pe zi, cu tinctură suedeză.
2. Baia vitală de 2 ori pe zi a cite 25 minute.
3. Baia de abur locală cu coada-calului, coada-șoricelului, gălbenele, 15—20 minute e zi.
4. Baia organelor genitale, o dată pe zi, 25 minute.
5. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.
6. Dușul rece general, de trei ori pe săptămînă.
7. Compressa derivativă, pe sîni, în timpul nopții.
8. Cataplasma locală cu cărbune pulbere, 1 oră pe zi; pentru cataplasme se utilizează asemenea, terciul de tătăneasă coada calului.
9. Aplicații cu alifia de gălbenele și compresa cu tinctură sucdeză.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală riguroasă.

### Mătreață (vezi „Căderea părului”)

### Menopauză

1. Dietă lacto-ovo-vegetariană, bogată în sucuri și crudități, cura crudivoră depurativă, 7 zile pe lună, griu încoțit.
- suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de ienupăr;
- ceai:

Rp. Talpa gîștei	25 g
Coadă-șoricelului	20 g
Roiniță	25 g
Coadă-calului	20 g
Salvie	25 g
Traista ciobanului	10 g
Păducel	10 g
Crețioasă	20 g
Sunătoare	10 g

1 linguriță cu vîrf din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită, apoi se scoară. Se beau 2 cîni ceai pe zi — dimineața și seara — îndulcit cu miere și tinctură deză, 1 linguriță la cană.

2. Baia vitală, de două ori pe zi a cite 25 minute.
3. Baia de șezut caldă de 2 ori pe săptămînă cu coada calului.

4. Dușul scoțian alternant de 2—3 ori pe zi.
5. Dușul rece general de 3 ori pe săptămînă.
6. Înfășurarea scurtă de 2 ori pe săptămînă.
7. Baia de soare.
8. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.
9. Reflexoterapie.
10. Supraveghere medicală.

### Meteorism

1. Dietă.
- 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2—2 l infuzie caldă de mușetel sau trifoi roșu;
- în continuare, cura de sucuri și crudități 1—2, luni, cu 1—2 zile pe săptămînă cura de fructe;
- suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi.
- cura cu preparatul de aloe;
- 3 x 1 linguri cărbune de tei pe zi;
- ceaiuri:
- 1 linguriță semințe de măr se fierb 15 minute în 250 ml apă, apoi se strecoară. Se bea cald.
- ceai de muguri de mesteacăn:

Rp. Anason	20 g
Roiniță	10 g
Sovîrv	10 g
Cimbru	20 g
Fenicul	10 g
Chimen	10 g
Isop	10 g

Se prepară sub formă de infuzie 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. Se administrează cite 1—2 cîni pe zi cu 1 lingură tinctură suedeză.

2. Baia vitală, de două ori pe zi, a cite 25 minute;
3. Baia de trunchi o dată pe zi, 25 minute;
4. Dușul scoțian alternant de trei ori pe zi;
5. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.
6. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămînă.
7. Cataplasma cu cărbune (pulbere), pus într-un săculeț și înmuiat în apă caldă, aplicat 1 oră pe zi pe abdomen.
8. Compressa derivativă pe abdomen în timpul nopții.
9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.
10. Reflexoterapie.

### Metro-anexită

1. Dietă
- în perioada febrilă — vezi „Febra”;
- 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2—2 l infuzie caldă de mușetel.
- în continuare, cura cu sucuri și crudități, 2 luni;

- regim crudivor depurativ, 5–7 zile pe lună, grâu încoțit; complex vitaminic;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de ienupăr;
- cura cu preparatul de aloë;
- ceaiuri: vezi „Dismenoreea”.

2. Evitarea raportului sexual pe perioada tratamentului.

3. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.

4. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului de două ori pe săptămână, cu fin.

5. Dușul rece al membrilor inferioare, o dată pe zi.

6. Compresa derivativă în formă de „T”, aplicată pe abdomen și perineu.

7. Cataplasma cu lut lombo-abdominală, 2 ore pe zi.

8. Dușul scoțian, alternant de 2–3 ori pe zi.

9. Reflexoterapie.

10. Supraveghere medicală riguroasă.

### **Migrenă** (vezi „Epilepsia”)

### **Mononucleoza infecțioasă** (vezi „Rujeola” și „Zona Zoster”)

### **Nevralgia intercostală** (vezi Lombo-sciatică)

### **Nevralgia trigeminală**

1. Dietă (vezi „Lombo-sciatică”).
2. Baia de abur pentru cap și piept, o dată pe zi, cu mușetel, ulci de mentă și levănțică.
3. Baia vitală de două ori pe zi, câte 25 minute.
4. Dușul rece integral al spatelui de 3–4 ori pe săptămână.
5. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.
6. Compresa caldă cu mușetel, în, sunătoare o dată pe zi.
7. Cataplasma locală cu cărbune pulbere.
8. Masaj al regiunii cu tinctură de cimbrisor, ulci de sunătoare, mentă, o dată pe zi.
9. Compresa cu tinctură suedeză 1–2 ori pe zi.
10. Casca cu lut, 2 ore pe zi.
11. Baia de soare.
12. Reflexoterapie.
13. Supraveghere medicală.

### **Nevroză**

1. Dietă.
  - 5 zile cura cu sucuri și crudități;
  - 1 clismă dimineată cu 1 1/2–2 l infuzie caldă de mușetel.
  - în continuare cura cu sucuri și crudități, 2 luni; regim crudivor de refacere; complex iniț; germeni de grâu;

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de ienupăr;
- ceaiuri:

Rp.	Urzică	30 g
	Mușetel	30 g
	Cimbru	30 g
	Păducel	20 g
	Roiniță	40 g
	Coadă-șoricelului	30 g
	Arnica	30 g
	Sunătoare	20 g
	Salvie	20 g
	Mur (frunze)	15 g
	Flori de hamei	15 g
	Coadă-calului	30 g
	Mentă	20 g

1. linguriță cu vîrf din amestec, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Să bea 3 căni pe zi. Tinctură suedeză 1 linguriță la cană.

2. Baia vitală, o dată pe zi, 25 minute.
3. Baia organelor genitale de două ori pe zi a câte 25 minute.
4. O baie caldă de șezut cu cimbrisor, coada-calului, de două ori pe săptămână.
5. O baie caldă generală pe săptămână cu roiniță, rozmarin, fin.
6. O fricție cu apă rece, dimineata.
7. Mersul prin apă rece, 3 minute pe zi, de 3–4 ori pe săptămână.
8. Dușul rece sau turnări de apă rece pe genunchi, 2–3 secunde pe zi.
9. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.
10. Dușul rece general de trei ori pe săptămână.
11. Baia rece generală a corpului de trei ori pe săptămână, alternativ cu dușul rece general.
12. Mersul desculț vara.
13. Baia de soare.
14. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.
15. Ședințe de 15 minute cu relaxare totală, stînd întins în decubit dorsal (pe spate) respirînd profund, făcînd abstracție totală de ambianță de 2–3 ori pe zi.
16. Reflexoterapie.
17. Supraveghere medicală.

### **Obezitate**

1. Dietă.
  - 10–20 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
  - 1 clismă dimineată cu 1 1/2–2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 10–20 zile;
  - în continuare, cura de sucuri și crudități, 2–6 luni, cu 1–2 zile pe săptămână cură de fructe,
  - 3 x 1 lingură cărbune de tci, pe zi;
  - suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi; seva de mesteacăn (vezi cap. III);
  - cura cu boabe de ienupăr;
  - ceaiuri:



Rp. Cicoare (flori + tulpină)	20 g
Fenicul	10 g
Păpădie	20 g
Lemn dulce	10 g
Mătase de porumb	10 g
Urzică	20 g
Crețioară	20 g
Mesteacăn alb (frunze)	10 g

1 linguriță din amestec la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3—4 căni pe zi, neîndulcit.

2. Tratamentul etiologic (al bolii care generează obezitatea).

3. Baia vitală, de două ori pe zi, câte 25 minute.

4. Baia de trunchi o dată pe zi, 25—40 minute.

5. Baia de abur generală de trei ori pe săptămână, câte 15—20 minute.

6. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, o dată pe zi.

7. Dușul scoțian alternant de trei ori pe zi.

8. Înfășurarea scurtă de două ori pe săptămână.

9. Baia de soare sudorifică, o dată pe zi.

10. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică după toleranță individuală.

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală.

### Orhiepididimită

(inflamația testiculelor și epididimului)

1. Dietă — vezi „Afecțiuni ale prostatei”;

2. Evitarea raportului sexual în perioada tratamentului;

3. Se va purta suspensor.

4. Baia vitală de 2—3 ori pe zi a câte 25 minute.

5. Cataplasma cu lut în formă de „T” lombo-abdominală și perineală, 3 ore pe zi.

6. Baia de abur pentru jumătatea inferioară a corpului de trei ori pe săptămână.

7. Compresa derivativă în formă de „T” pe abdomen și perineu în timpul nopții.

8. Dușul scoțian alternant, de câteva ori pe zi.

9. Dușul membrelor inferioare, o dată pe zi.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală riguroasă.

### Orjelet (Urcior)

(Vezi „Blefarokonjunctivita”)

### Afecțiuni ale ovarelor

1. Dietă.

— 5—10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

— 1 clismă dimineața cu 1 1/2—2 l infuzie caldă de mușetel timp de 5—10 zile;

— în continuare, cura de sucuri și crudități 2 luni;

— complex vitaminic, germeni de grâu;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

— cura cu boabe de ienupăr;

— ceai (vezi „Dismenoreea”);

2. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.

3. Cataplasma de lut abdominală 3 ore pe zi.

4. Baia de trunchi, 25 minute pe zi.

5. Baia de șezut caldă cu coada-calului, rostopască, fin, de două ori pe săptămână.

6. Baia de soare.

7. Dușul scoțian alternant de 2—3 ori pe zi.

8. Dușul rece posterior integral de 3 ori pe săptămână.

9. Înfășurarea scurtă de două ori pe săptămână.

10. Baia tălpilor piciorului cu tinctură suedeză, 15 minute pe zi (vezi „Dismenoreea”).

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală riguroasă.

### Palpitații

(vezi „Afecțiuni cardio-circulatorii”)

### Paralizia facială „a frigore”

1. Dietă:

— 5—7 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi

— 1 clismă dimineața cu infuzie caldă de mușetel;

— în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian crudivor, 1—2 luni, cu dietă crudivoră depurativă, 3—5 zile pe săptămână;

— salată de păpădie (rădăcină și frunze), 250—300 g și urzica, 250—300 g pe zi;

— complex vitaminic;

— grâu încojit;

— cura cu boabe de ienupăr.

— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

— ceai;

Rp. Turta babei (răd.)

Angelică (răd.)

Păpădie (răd.)

Tătăneasă (răd.)

Se amestecă în părți egale (câte 1 linguriță din fiecare).

Amestecul se fierbe 5 minute în 300 ml apă. Se ia de pe foc și se lasă acoperit 10 minute. Se beau 3—4 căni pe zi, cu tinctură suedeză.

2. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.

3. Baia de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.

4. Baia de abur pentru cap și piept de 2—3 ori pe zi a câte 10—15 minute.

5. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

6. Dușul rece integral, al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămână.

7. Cataplasma locală pe hemifața afectată, inclusiv retroauricular (partea osoasă din spatele pavilionului urechii), cu mixtură de lut și ceapă răzuită, alternativ cu ceară caldă, câte 30 minute, o dată pe zi.

8. Compresă cu infuzie de ardei iute (2 lingurițe ardei iute măcinat, se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită).

9. Masajul hemifeței afectate cu ulei de levănțică și mentă.

10. Compresa cu tinctură suedeză pe hemifața afectată, 30 minute pe zi.
11. Baia de soare.
12. Reflexoterapie.
13. A se evita frigul, curenții de aer rece etc.
14. Supraveghere medicală riguroasă.

### Parazitoze intestinale (oxiuraza, ascaridoză)

#### 1. Dietă.

- 1–2 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața sau seara cu 1/4 – 1/2 l infuzie de pelin, valeriană, usturoi, 4–5 zile;
- în continuare, regim crudivor depurativ 3–4 zile;
- cura cu preparatul de aloe;
- tărițe de grâu 2 x 2 lingurițe pe zi, în ceai, suc;
- 3 x 1 lingură cărbune de tei, pe zi;
- se administrează dimineața, 3 linguri morcov răzuit, amestecat cu 3 căței de usturoi și mărunțit.

Rp. 1 Se iau 3 g semințe de dovleac, curățate de coajă și pisate. Se amestecă cu 10 ml ceai de pelin și 250 ml apă rece. Se lasă la macerat 12 ore, după care se strecoară. Peste reziduu se adaugă 250 ml apă clocotită și se infuzează 1 oră apoi se strecoară și se amestecă cu ceaiul obținut din macerat. Se bea în cursul unei zile, cu înghițituri rare, înainte de masa de dimineață, prânz și seara.

Rp. 2 Se mărunțesc 150 g semințe de dovleac și se amestecă cu 200 ml lapte nefiert. Se mănincă acest terci într-un interval de 3 ore, dimineața înainte de masă după care se iau 2 linguri ulei de ricin.

Pentru ascarizi, se poate face următoarea cură; se ia o ceapă, de mărime mijlocie, se taie și se pune la macerat în 250 ml apă rece, 12 ore după care se strecoară și se bea 50 ml la 30 minute. Apoi se bea 1 cană de pelin (1/2 linguriță la 250 ml apă clocotită, se infuzează 3 minute). Se face tratament 3 zile succesiv.

Rp. Buruiană de ceas rău (Tanacetum vulgare)	20 g
Pelin	20 g
Afin (frunze)	20 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute, apoi se strecoară. Se bea cald, câte 1 cană seara la culcare și dimineața, pe stomacul gol.

Rp. Semințe de dovleac 10 g pe an de vîrstă (ex. la 3 ani – 30 g).

Se amestecă cu miere, cît cuprinde. Se consumă în fiecare dimineață timp de 7 zile. Se poate repeta încă o dată după 7 zile. Se poate repeta încă o dată, după 3 săptămîni. Semințele se pot folosi cu coajă făcîndu-le pulbere la rîșniță.

– Tinctură suedeză – 15 picături cu 30 minute înainte de masă.

2. Baia vitală, de două ori pe zi, cîte 25 minute.

3. Baia de trunchi o dată pe zi, 25 minute.

4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

5. Înfășurarea scurtă de două ori pe săptămînă.

6. Baia de soare, o dată pe zi.

7. Compresa derivativă pe abdomen, în timpul nopții.

8. Igiena mîinilor după fiecare scaun (unghiile să fie tăiate).

9. Reflexoterapie.
10. Supraveghere medicală.

### Boala Parkinson

#### 1. Dietă.

- 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel timp de 10 zile;
- în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni; complex vitaminic, grîu încoțit,
- 5–7 zile pe lună regim crudivor de refacere.
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.
- cura cu polen;
- ceaiuri:

Rp. Coadă-calului	40 g
Coadă-șoricelului	40 g
Sunătoare	20 g
Cimbrisor	40 g
Urzică	30 g
Ciubotica cucului	30 g
Trifoi roșu	40 g

1 linguriță din amestec, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se bea 3 căni pe zi.

2. Baia vitală de 3 ori pe zi, cîte 25 minute.

3. O baie caldă de șezut, 10 minute pe zi, cu fin, rostopască, rozmarin, lucernă.

4. O baie caldă generală pe săptămînă, 12 minute, cu rostopască, rozmarin, lucernă.

5. Dușul rece general, de trei ori pe săptămînă.

6. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

7. O cataplasma lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.

8. O ședință de urzicare la 2 zile, pînă apare erupția, după care se face duș rece sau fricție cu apă rece.

9. Fricțiuni ale coloanei vertebrale cu tinctură de coada-șoricelului.

10. Fricția cu sare.

11. Baia tălpii piciorului cu tinctură suedeză. (vezi „Dismenoreea”)

12. Reflexoterapie.

13. Supraveghere medicală riguroasă.

### Parotidită (Oreion)

1. Dietă – vezi Rujeola.

– Se vor reduce în alimentație grăsimile și dulcurile.

2. Repaus la pat, relativ, cu evitarea eforturilor fizice, 10 – 14 zile.

3. Băieții vor purta suspensor.

4. Baia de abur pentru cap și piept cu inhalatie concomitentă de două ori pe zi a cîte 10–15 minute, după remisiunea febrei.

5. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

6. Compresa derivativă pe regiunea parotidiană și a gîtului, în timpul nopții, sau cataplasma cu cărbune;

7. În caz de orhită (inflamarea testiculelor), se face baia de abur a jumătății inferioare a corpului, dacă febra a remis și se aplică cataplasma cu lut trei ore pe zi.

9. Cataplasma cu lut pe regiunea glandelor parotide.

10. Aplicații cu alifie de gălbenele și compresa cu tinctură suedeză pe regiunea parotidiană.

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală riguroasă.

### Plăgi externe

1. Dietă (vezi „Exceza”).

2. Baia vitală de 3 ori pe zi a câte 25 minute.

3. Dușul rece al membrilor superioare, sau al membrilor inferioare, sau dușul rece integral al feței posterioare a corpului, în funcție de localizarea plăgii.

4. Toaleta plăgii cu ceai de rostopască, pelin, schinduf, cimbrisor.

5. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și locală (după practicarea toaletei plăgii) 3 ore pe zi.

6. Baia de abur locală cu fin, ulei de mentă, levănțică, o dată pe zi, 10–15 minute.

7. Compressa cu ceai de schinduf aplicată pe plagă, o dată pe zi, 30 minute.

8. Cataplasma cu măr răzuit aplicată pe plagă o dată pe zi, 30 minute.

9. Baia de soare locală cu lupa.

10. Aplicații locale cu alifia de tătăneasă.

11. Cataplasma cu cărbune pulbere, pus într-un săculeț, și înmuiat în apă caldă, aplicată pe plagă 1 oră pe zi.

12. Supraveghere medicală.

### Pleurezie

1. Dietă.

– 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

– 1 clismă dimineața cu 1 1/2–2 l infuzie caldă de muștel timp de 5 zile;

– în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor, cu intercalări de cură de fructe, 1–2 zile pe săptămână; în perioada febrilă, se va administra regim hidrozaharat exclusiv (sucuri de fructe, suc de lămâie, ceaiuri);

– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

– cura cu preparatul de aloe;

– ceaiuri (vezi „Bronșita acută în faza iritativă”);

2. Repaus relativ la pat și evitarea eforturilor fizice mari, expunerea la curenți de aer rece;

3. Baia vitală de două ori pe zi, câte 25 minute;

4. Compressa derivativă:

– în timpul zilei pe piept, 2–3 ore;

– în timpul nopții pe abdomen și rinichi;

5. 3–4 fomenții locale pe regiunile pulmonare (pe spate);

6. 3 băi de abur pe săptămână pentru cap și piept, cu fin, dacă permite starea generală bolnavului;

7. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

8. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului jumătății superioare.

9. Pentru dureri, se aplică local comprese calde, perna electrică, sau practică baia de bur;

10. După cedarea febrei și diminuarea durerilor se practică gimnastică fizică ușoară și respiratorie;

11. 1 baie de soare, după trecerea perioadei acute;

12. Camera bolnavului să fie bine aerisită;

13. Supravegherea medicală riguroasă.

14. Reflexoterapie.

### Afecțiuni ale prostatei

1. Dietă

– în perioada febrilă vezi „Febra”;

– 1 clismă pe zi, dimineața cu 1 1/2–2 l infuzie caldă de muștel, timp de 7 zile;

– în continuare, cura de sucuri de crudități, 1–2 luni, cu 1–2 zile pe lună cură de

fructe;

– semințe de dovleac, 50–200 g zilnic;

– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

– cura cu preparatul de aloe;

– cura cu boabe de ienupăr;

– cura cu polen și propolis;

– ceaiuri:

Rp. 1. Strugurii-ursului	30 g
Tătăneasă	20 g
Trei-frați-pătați	20 g
Muguri de pin	10 g
Urzică moartă	20 g
Coada-calului	20 g
Gălbenele	20 g
Salvie	10 g
Coada-șoricelului	30 g
Vița de vie (frunze)	10 g

1 linguriță cu vîrf din amestec, la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 3 cani pe zi, calde, îndulcite cu miere și tinctură suedeză.

Rp. 2 Răscoage (vezi Răscoagea).

Rp. 3 Ceai de pin.

În caz de retenție de urină, se administrează apă de grîu preparată astfel: 250 g grîu se fierb 20 minute într-un litru de apă, la foc mic apoi se macerează 10 ore după care se strecoară.

Se face o cură de 3 săptămîni de două ori pe an, administrîndu-se 100 ml apă de grîu dimineața, înainte de masă.

În criză se administrează 150 ml pe zi înainte de masă.

2. Repaus sexual pe perioada tratamentului;

3. Baia de șezut, caldă cu temperatură crescută progresiv, cu coada-calului 20 minute, de trei ori pe săptămîni;

4. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului, de două ori pe săptămîni, câte 15–20 minute;

5. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute;

6. Compressa derivativă în „T” pe abdomen și perineu în timpul nopții;

7. Cataplasma cu lut în „T” lombo-abdominală și perineală, 3 ore pe zi;



8. În afecțiuni cronice și după remisiunea fazei acute în bolile acute, se practică baia mare, baia de trunchi rece și baia organelor externe, o dată pe zi;
9. În fața acută cu dureri și dificultăți de urinare, se face dușul cald sau se aplică o presă caldă cu ceai de schinduf și mușetel pe regiunea hipogastrică de câteva ori pe zi.
10. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, de trei ori pe săptămână.
11. Dușul scoțian alternant.
12. Combaterea constipației.
13. Evitarea trepidățiilor, călăritul, emoțiile negative etc.
14. Reflexoterapie.
15. Supraveghere medicală riguroasă.

### Prurit; prurit senil (vezi „Urticaria”)

#### Psoriazis

1. Dietă — vezi „Eczema”.
- cura cu sucuri și crudități 6 — 12 luni.
- ceaiuri:

Intern:

Rp. 1.	Coadă-calului	40 g
	Salcie albă (coajă)	30 g
	Urzică	50 g
	Ventrilică	10 g
	Fumarniță	20 g
	Gălbenele	30 g
	Coadă-șoricelului	20 g
	Coajă de stejar	10 g
	Tătăneasă	30 g
	Trifoi roșu	40 g

1 linguriță din amestec la 250 ml apă rece, se macerează 12 ore. Se beau 2 — 3 căni pe înțură suedeză.

Rp. 2.	Brusture	20 g
	Mesteacăn alb	20 g
	Salcie albă	20 g
	Trei-frați-pătați	20 g

1 linguriță din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 2 — 3 căni i.

2. Alături de procedeele menționate la „Eczemă”, se practică

Extern:

Rp. 1.	Năprasnică
	Coadă-calului
	Coadă-șoricelului
	Gălbenele
	Nalbă
	Rostopască

Se amestecă în părți egale 200 g din amestec se macerează în 5 l apă rece, 12 ore. Apoi se încălzește puțin și se face baie 20 minute. După baie se aplică alifia de gălbenele, tătăneasă, tinctură de limba cîinelui (frunze).

Rp. 2.	Ventrilică	20 g
	Lavandă	10 g
	Nalbă mare (rădăcină)	20 g

Se prepară sub formă de macerat la rece (1 lingură la 250 ml apă rece). Se aplică sub formă de compresă caldă pe zona afectată. Se masează zilnic pielea păroasă a capului cu ulei de măsline. Zonele cu prurit mare se badijonează cu suc de gălbenele sau urechelniță.

În caz de alopecie, se indică tratamentul menționat la „Căderea părului”.

### Ragade (vezi „Stomatita”)

#### Rahitism

1. Dietă: lacto-ovo-vegetariană, bogată în sucuri de fructe și zarzavaturi, salate crude, complex vitaminic, grâu încolțit, tărîțe de grâu.

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.
- 2 x 1 linguriță pe zi pulbere de coadă-calului (*Equisetum arvense*).
- ceai:

Rp.	Coajă de stejar	30 g
	Coadă-șoricelului	20 g
	Tătăneasă	30 g
	Ciubotica-cucului	10 g
	Coadă-calului	20 g

Se prepară sub formă de macerat 1 linguriță cu vîrf amestec la 250 ml apă rece. Se beau 3 căni pe zi.

2. Baia vitală de 2 — 3 ori pe zi a cîte 10 — 20 minute.
3. Baia de trunchi, o dată pe zi 10 — 20 minute.
4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.
5. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi;
6. Dușul rece general de trei ori pe săptămână.
7. Baia de soare, sau cura helio-marină.
8. Masaj al grupelor musculare cu tinctură de crețisoară, traista ciobanului, coada-calului.
9. Supraveghere medicală.

### Afecțiuni ale rectului și anusului

(rectită, anita, fistule perianale, fisură perianală, prurit anal, eritem, eczemă anală)

1. Dietă.
- 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1/2 — 1 l infuzie de:

Rp. Coadă-calului	30 g
Nalbă	20 g
Coadă-șoricelului	30 g
Gălbenele	30 g
Trifoi roșu	30 g
Mur (frunze)	30 g
Limba câinelui (frunze)	20 g

- în continuare, cură de sucuri și crudități, 1–2 luni, cu regim crudivor de refacere, 4–5 zile pe lună;
- 3 x 1 lingură carbune de tei pe zi.
- ceaiuri:

Rp. Nalbă	20 g
Gălbenele	30 g
Coadă-șoricelului	20 g
Urzică	30 g
Crețioară	30 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se beau 3 căni pe zi.

2. Baia vitală de două ori pe zi, câte 25 minute apa să depășească scăunelul cu 3–4 cm).
3. Baia de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.
4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.
5. Dușul rece al membrilor inferioare, o dată pe zi.
6. Baia de soare, o dată pe zi.
7. Compresa derivativă abdominală și perianală în formă de „T”, în timpul nopții.
8. Spălături locale după fiecare scaun cu mușetel, trifoi roșu, nalbă, pătlagină.
9. Baia caldă de șezut cu temperatură crescută progresiv, pentru combaterea tenesmelor rectale.
10. Aplicații locale cu alifia de tătăneasă.
11. Reflexoterapie.
12. Supraveghere medicală.

### Afecțiuni renale

1. Dietă.
  - 5 zile cura de sucuri de fructe și zarzavaturi;
  - 1 clismă dimineața cu 1 1/2–2 l infuzie de mușetel;
  - în continuare, regim lacto-vegetarian, cu perioade de 1–2 zile pe săptămână cură de fructe și 5–7 zile pe lună regim crudivor de refacere;
  - cura cu suc de lămâie.
  - ceaiuri:

Rp. 1. Drăgaică	40 g
Splinuță	40 g
Urzică moartă	40 g
Tătăneasă (frunze)	40 g
Mesteacăn	40 g

Rp. 2. Strugurii ursului	40 g
Iarbă neagră	40 g
Mătase de porumb	20 g
Trifoi roșu	20 g
Troscot	30 g

Rp. 3. Răsecoage (vezi Răsecoage).

Ceaiurile se prepară sub formă de infuzie și se administrează prin alternanță, în cure de 7–14 zile.

1 lingură din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 2–3 căni pe zi, la fiecare cană se adaugă 1 linguriță tinctură suedeză.

- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.
- sucul de la 3 lămii, se bea dimineața înainte de masă
- tinctură de strugurii ursului și iarbă neagră, câte 30 picături de 2 ori pe zi.
- 2. Baia vitală de 3 ori pe zi, câte 25 minute.
- 3. 2 băi calde de șezut cu temperatură crescută progresiv pe săptămână, cu rostopască și mătase de porumb a câte 10 minute.
- 4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.
- 5. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămână.
- 6. Înfășurarea scurtă de două ori pe săptămână.
- 7. Cataplasma lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.
- 8. O baie de soare pe zi.
- 9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică după toleranța individuală.
- 10. Reflexoterapie.
- 11. Supraveghere medicală riguroasă.

### Retard psiho-motor și amnezii (deficit al memoriilor)

1. Dietă.
  - Cura de sucuri și crudități, 2 luni, regim crudivor de refacere, 3–5 zile pe lună; complex vitaminic; grâu încolțit;
  - suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
  - cura cu polen;
  - ceai:

Rp. Părăluță (bănuț)	40 g
Pătlagină	30 g
Urzică	20 g
Coadă-șoricelului	30 g
Mentă	10 g
Cicoare	20 g
Tătăneasă	30 g

Se ia 1 linguriță cu vîrf din amestec infuzîndu-se în 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se beau 2 căni pe zi, îndulcit cu miere.

2. Pentru aplicarea factorilor naturali curativi, (vezi „Scleroza multiplă”).

### Reumatism

1. Dietă.
  - 10–20 zile cura de sucuri de fructe și zarzavaturi;

- 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 10 – 20 zile;
- în continuare cura de sucuri și crudități, 2 luni; 5 – 7 zile pe lună regim crudivor depurativ, 1 – 2 zile pe săptămână cura de fructe;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi; seva de mesteacăn (vezi cap. III);
- cura cu boabe de ienupăr;
- zilnic se bea 250 ml suc de țelină, dimineața înainte de masă timp de 21 de zile;
- cura de lămâie;
- ceaiuri:

Rp. 1.	Trifoi roșu	20 g
	Coadă-calului	30 g
	Salvie	20 g
	Ienupăr	10 g
	Urzică	20 g

Rp. 2.	Pelin	10 g
	Troscot	20 g
	Mesteacăn	30 g

Rp. 3.	Țintaur	20 g
	Coadă-calului	30 g
	Coajă de salcie	20 g

Rp. 4.	Coacăz-negru	10 g
	Ienupăr	10 g
	Lăsnicior	10 g
	Macriș	10 g
	Tătăneasă	10 g

Rp-urile de mai sus se prepară la fel. Se ia o linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi. Rp-urile se utilizează alternativ, în cure de 10 zile. Ceaiul se bea cu tinctură suedeză.

2. Trei băi vitale pe zi a câte 25 minute.
3. Dușul rece al membrilor superioare sau inferioare, sau general (în funcție de localizarea procesului inflamator dureros); o dată pe zi în prima săptămână, apoi de trei ori pe săptămână;
4. Cataplasma cu lut pe articulațiile dureroase (dacă VSH nu e crescut!).
5. O baie generală de abur cu ferigă, fin.
6. Două băi calde generale pe săptămână, a câte 15 minute, cu fin, ferigă, coada-calului.
7. O baie de soare pe zi.
8. O ședință pe zi de urzicare cu urzică (vezi „Parkinson“).
9. Perna cu pedicuță aplicată pe articulațiile dureroase.
10. Compresa locală cu ceai de ardei iute (1 lingură pulbere la 250 ml apă clocotită) sau cataplasma cu cărbune și ceai de boia iute;
11. Fricțiuni ale articulațiilor dureroase cu tinctură de cimbrisor, ienupăr, tătăneasă, traista ciobanului.
12. Reflexoterapie.
13. Supraveghere medicală riguroasă.

### Rujeola (pojar)

1. Dietă.
- în perioada febrilă vezi „Febra“.

- după remisia febrei și a erupției regim lacto-ovo-vegetarian, bogat în sucuri și zarzavaturi, salate de crudități, complex vitaminic etc.;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de ienupăr;
- ceai: vazi „Gripa“.
- 2. Pentru combaterea febrei vezi „Febra“.
- 3. Baia vitală de 2 – 3 ori pe zi a câte 15 – 20 minute.
- 4. Baia jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi.
- 5. Înfășurarea scurtă de trei ori pe săptămână.
- 6. Baia de abur generală de 3 ori pe săptămână, după remisiunea febrei și a erupției de abur pentru cap și piept, cu inhalatie, o dată pe zi.
- 7. Spălături ale ochilor cu ceai de mușetel și silur, de două ori pe zi.
- 8. Compresa derivativă pe regiunea gîtului, în timpul nopții.
- 9. Pentru angină, faringită – vezi capitolele respective.
- 10. Camera să fie bine aerisită.
- 11. Reflexoterapie.
- 12. Supraveghere medicală riguroasă.

### Scleroza multiplă și paralizii

1. Dietă.
- 30 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu infuzie caldă de mușetel, timp de 10 – 20 zile;
- în continuare cura de sucuri și crudități, 6 – 12 luni; 5 – 7 zile pe lună regim crudivor depurativ, complex vitaminic, griu încoțit;
- cura cu boabe de ienupăr;
- ceaiuri:

Rp. 1.	Crețioară	40 g
	Salvie	30 g
	Coadă-șoricelului	30 g
	Ciuboțica cucului	20 g
	Coadă-calului	40 g
	Urzică	30 g
	Cimbrisor	30 g
	Sunătoare	20 g

1 linguriță din amestec la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se beau pe zi. Tinctură suedeză 1 linguriță la cană.

Din suc de frunze proaspăt culese de măcrișul iepurei se administrează 5 p la fiecare cană de ceai.

Rp. 2.	Tătăneasă	30 g
	Trifoi roșu	30 g
	Sunătoare	20 g
	Ventricică	10 g
	Lavandă	10 g
	Roiniță	20 g
	Rozmarin	10 g
	Salvie	20 g
	Isop	10 g



Se prepară ca și Rp. 1. Se vor lua 2 căni pe zi, cu tinctură suedeză, o cană dimineața și o cană seara, alternativ cu Rp. 1.

2. Baia de trunchi de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
3. Baia vitală 25 minute pe zi;
4. Baia generală caldă cu lut de 3 ori pe săptămână a câte 15 – 30 minute.
5. Baia caldă de șezut 20 minute, o dată pe săptămână cu muguri de pin, sunătoare, salvie, mușetel, cimbrisor, coada-calului, urzică.
6. Dușul rece general sau fricția cu apă rece, de 3 ori pe săptămână.
7. Dușul scoțian alternant de 2 – 3 ori pe zi.
8. Compresa alternantă, o dată pe zi, pe grupele musculare spastice.
9. Compresa cu tinctură suedeză, o dată pe zi, 30 minute, pe coloana vertebrală.
10. Cataplasma lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.
11. Perna cu pedicută pe zonele dureroase.
12. Fricțiunea membrelor afectate cu tinctură de arnică, sunătoare, cimbrisor, traista-ciobanului, de 2–3 ori pe zi.
13. Baia de soare.
14. Gimnastica medicală de recuperare.
15. Reflexoterapie.
16. Supraveghere medicală riguroasă.

### Sinuzita

#### 1. Dietă.

- 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2–2 l infuzie caldă de mușetel timp de 5 zile;
- în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor cu intercalări de cură de fructe, 1–2 zile pe săptămână și regim crudivor depurativ, 5–7 zile pe lună;
- germeni de cereale;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de ienupăr;
- suc de la 3 lămii, cu apă caldă, dimineața înainte de masă, 3–5 zile;
- se amestecă fagure de miere, câte 15 minute pe zi, 3 zile.

Rp.	Cimbru	30 g
	Ienupăr	20 g
	Muguri de pin	20 g
	Coada-șoricelului	20 g
	Tătănească	20 g
	Mușetel	20 g
	Salvie	20 g

1 lingură din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi, caldă, îndulcit cu miere de albine.

2. 2 inhalată pe zi cu ceapă, sare, rozmarin, ulei de mentă și levănțică a câte 10 minute pe zi.

3. 2 băi vitale pe zi a câte 25 minute.
4. 2 băi calde de șezut pe săptămână cu fin.
5. Dușul scoțian alternant de 2 ori pe zi.
6. Dușul rece general de trei ori pe săptămână.
7. 1 fomenție complexă pe zi.

8. O baie alternantă de picioare pe zi.

9. Cataplasma rece pe regiunea sinusurilor, cu: ceapă răzuită, alternând cu câte 15 minute pe zi;

10. Toaleta nasului cu apă caldă cu sare (1 linguriță la 500 ml). Se masează sinusurilor cu ulei de măghiran.

11. Se aplică pe zona sinusurilor alifia de gălbenele, alternativ cu terci de coada-calului.

12. Reflexoterapie.

13. Supraveghere medicală.

### Somn neliniștit la copii (vezi „Insomnii“)

### Spasmofilie (Tetanie)

#### 1. Dietă.

- Cura cu sucuri și crudități, 2 luni; regim crudivor de refacere, 5–7 zi complex vitaminic, grâu încolțit;
- 6 linguri pe zi, tărite de grâu;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- coada-calului (*Equisetum arvense*) făcută pulbere, se administrează 2 dimineața și seara, în puțină apă;
- cura cu polen;
- ceaiuri:

Rp.	Valeriană	20 g
	Coada-calului	20 g
	Schinel	20 g
	Talpa gîștei	10 g
	Coada-șoricelului	20 g
	Urzică	20 g
	Tătănească	20 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau.

2. Baia vitală de 3 ori pe zi a câte 25 minute.

3. Baia de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.

4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece general de 3 ori pe săptămână.

6. Baia de soare.

7. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.

8. Reflexoterapie.

9. Supraveghere medicală.

### Sterilitatea

Tratamentul se adresează cauzei care generează această stare

### Stomatita

#### 1. Dietă.

- 2–3 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

- 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 2 – 3 zile;
- în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor;
- cura cu boabe de ienupăr;
- ceaiuri;

Rp. Salvie	20 g
Drăgaică	20 g
Coadă-șoricelului	20 g
Gălbenele	10 g
Coadă-calului	20 g
Sunătoare	10 g
Tătăneasă	30 g
Trifoi roșu	20 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se beau 2 căni pe zi;

2. Baia de abur pentru cap și piept cu inspirații pe gură.

3. Gargară cu:

a) Rp. Răculeț (rizom).

1 lingură de rizom mărunțit se fierbe 3 minute, în 250 ml apă. Se ia de pe foc și se adaugă câte o lingură salvie și drăgaică. Se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară. Cu ceaiul cald se face gargară de 3 – 4 ori pe zi;

b) Tinctură de gălbenele, propolis, pătlagină și aloe. Se prepară o soluție apoasă de tinctură în proporție 1 parte tinctură / 2 părți apă, cu care se face gargară de 2 – 3 ori pe zi;

c) Tinctură sucdează în soluție apoasă în proporție de 1/6.

d) Apă oxigenată în soluție apoasă în proporție de 1/2.

e) Apă cu cărbune.

4. Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute.

5. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

#### **Tahicardie** (vezi „Afecțiuni cardio-circulatorii”)

#### **T.B.C. pulmonar**

1. Dietă.

- 5 – 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 5 – 10 zile;
- în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni, apoi regim lacto-ovo-vegetarian predominant crudivor cu intercalări de cure de fructe 1 – 2 zile pe săptămână și regim crudivor de refacere, 5 – 7 zile pe lună;

- cura cu preparatul de aloe;
- suc de orz verde 3 x 50 ml / zi;
- praf de cărbune.

1 lingură praf la 150 ml lapte cald. Se bea de 2 ori pe zi. Se prepară din cărbuni de lemn, de preferat tei. Se arde lemnul și se scoate din foc când s-a transformat în cărbune, se pisează și se face pulbere. Este indicat în afecțiuni pulmonare, gastrice, hepatice.

- sevă de mesteacăn;
- ceaiuri;

Rp. 1. Podbal	20 g
Trifoi roșu	20 g
Coadă-calului	20 g
Salvie	20 g
Pătlagină	10 g
Pelin	10 g
Ciuboșica-cucului	20 g

Rp. 2. Iarbă mare (răd.)	20 g
Coajă de stejar	20 g
Coajă de salvie	10 g
Ienupăr	10 g
Tătăneasă (răd.)	30 g

Rp. 3. Luminărică	30 g
Coadă-calului	30 g
Coadă-șoricelului	30 g
Urzică	20 g
Vioarele	10 g

Rp. 1 și Rp. 3 se prepară la fel. 1 linguriță cu vîrf din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Rp. 2 se prepară sub formă de decoct: 1 linguriță din amestec se fierbe 5 minute în 300 ml apă. Apoi se lasă să stea acoperit 10 minute. Se beau 2 – 3 căni pe zi. Rp-urile se utilizează câte 12 zile, prin rotație.

2. Cura cu aer, cel mai indicat în regiunea alpină, bogat ozonizată cu gimnastică respiratorie și gimnastică fizică ușoară, mersul pe jos.

3. Baia vitală de două ori pe zi, câte 25 minute.

4. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămână.

5. Dușul rece parțial al feței posterioare, jumătatea superioară alternativ cu dușul rece integral.

6. 1 baie de soare pe zi, capul și toracele (pieptul) fiind acoperite.

7. Compressa derivativă pe regiunea pulmonară, în timpul nopții.

8. Aerul din camera bolnavului să aibă o umiditate relativ constantă.

9. Se evită ceața, frigul umed, schimbări bruște de temperatură, căldură mare.

10. Camera bolnavului să fie bine aerisită.

11. Dacă apar episoade de hemoptizie:

– dietă de sucuri de fructe; se sug cuburi de gheață; după sistarea hemoptiziei se administrează mese mici, fracționate și reci;

– plante cu efect hemostatic: coada-calului, traista-ciobanului, vîsc;

– se aplică o pungă cu gheață pe piept.

12. Reflexoterapie.

13. Supraveghere medicală riguroasă.

#### **Ten**

#### **Pentru menținerea tenului catifelat curat**

Tinctură de castraveți proaspeți. Se taie castraveții în bucățele mici, se pun într-o sticlă. Se adaugă alcool 50° și se păstrează la cald sau soare 14 zile. Se strecoară, iar castraveții se aruncă. Se badijonează fața de 2 ori pe zi.

### Mască pentru îndepărtarea ridurilor

Un ou crud se bate bine și se amestecă cu 1 lingură de miere și una de ulei vegetal sau glicerină.

Amestecul se aplică pe față timp de 2 ore, apoi se spală cu apă caldă. Se repetă de 3 ori pe săptămână.

Este bine a se spăla fața cu apă caldă, apoi cu apă rece, după care se masează cu un prosop aspru, pînă cînd se simte senzația de cald.

Intern, se ia zilnic, dimineața, înainte de masă.

— 1 lingură zeamă de lămîie;

— 1 lingură miere caldă;

— 1 lingură ulei de măsline; bine amestecate.

### Cremă naturală

1 linguriță zeamă de lămîie amestecată cu 3 linguri de lapte și tărîțe de grîu. Se aplică pe față și se lasă să se usuce, apoi se îndepărtează cu apă caldă.

### Remediu pentru ten

Se rad cîțiva cartofi cruzi (fără coajă) și se aplică mască pe față timp de 1 oră, în timp ce cojile se aplică pe nas. Ajută la îndepărtarea ridurilor.

## Afecțiuni ale timusului

### 1. Dietă.

— 5–10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

— o clismă dimineată cu 250–500 ml infuzie caldă de mușetel, 5–10 zile;

— în continuare, cura de sucuri și crudități, 1–2 luni; cura cu suc de lămîie (1/4 din doza adultului); dieta crudivoră de refacere; complex vitaminic;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;

— apa de tărîțe de grîu (1/4 din doza adultului);

— ceaiuri — vezi „Afecțiuni ale tiroidei” (1/4 din doza adultului).

2. Baia vitală, de 2 ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Baia rece generală o dată pe zi, timp de două săptămîni, apoi, în continuare, de două ori pe săptămînă.

4. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi.

5. Dușul rece al membrilor inferioare, de 3 ori pe săptămînă.

6. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și simultan la nivelul gîtului și feței anterioare a toracelui, 3 ore pe zi.

7. Compresa derivativă la nivelul gîtului și feței anterioare a toracelui, în cursul nopții.

8. Baia de soare, zilnic.

9. Supraveghere medicală.

## Boli ale tiroidei

### 1. Dietă.

— 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

— 1 clismă dimineată cu 1 1/2–2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 10 zile;

— în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni, apoi crudități 6 luni;

— cura cu suc de lămîie;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi.

— ceaiuri:

Rp. Drăgaică	40 g
Coadă-calului	40 g
Gălbenele	20 g
Traista-ciobanului	20 g
Salvie	20 g
Crubotica cucului	30 g
Tătăneasă	30 g
Trifoi roșu	30 g
Urzică	20 g

1 linguriță din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se bea pe zi, cu tinctură suedeză.

Rp. Angelică (rădăcină)

1 linguriță la 250 ml apă. Se macerează 12 ore. Se bea o cană pe zi.

— 1 cană ceai de ace de brad, pe zi;

2. Cataplasma cu lut lombo-abdominală 3 ore pe zi, simultan, se aplică o dată cu lut și ceapă răzuită pe zona tiroidiană.

3. Baia vitală, două băi pe zi a cîte 25 minute.

4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămînă.

6. O baie de soare pe zi.

7. Compresă cu decoct din ace de brad în timpul nopții (4 linguri ace de brad 5 minute în 500 ml apă; se lasă să se răcească).

8. Se face gargară profundă, alternativ cu ceai de drăgaică și nalbă (Malva să Rezirurile de plante de la ceaiul de drăgaică și nalbă se încălzesc ușor, se a cu făină de orz, se întinde pe o bucată de pînză și se pun pe regiunea gîtului, peste

Din plantele proaspete de drăgaică, nalbă, sau coada-calului, după ce în prea măruntite bine, se pot aplica de asemenea prîșnîte calde.

Bolnavii cu afecțiuni ale glandei tiroide nu vor consuma in.

9. Cura de aer de munte cu gimnastică respiratorie și fizică după toleranța ind

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală riguroasă.

## Traheita

(vezi „Laringita”)

## Tuse convulsivă

### 1. Dietă.

— 2–3 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi.

— 1 clismă dimineată cu 1 1/2–2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 2–3 ;

— în continuare, regim lacto-vegetarian, predominant crudivor, cu intercalări de fructe și lapte vegetal, 1–2 zile pe săptămînă și germeni de cereale;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;

— preparatul cu lapte și ceapă.

10 cepe tăiate în bucăți mici, o căpățînă de usturoi curățat, dat pe răzătoare, Se fierb 5 minute, se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se administrează 1 lingură în cursul unei zile. Este eficient și în tusea convulsivă, bronșite.



- cura cu preparatul de aloe;
- ceaiuri.

#### Rp. 1. Vioreaua-mirositoare (Toporași)

Se prepară infuzie din frunze, 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute, apoi se strecoară. Se bea cald, îndulcit cu miere.

Rp. 2. Limba-mielului (flori)	20 g
Pătăgînă	20 g
Coadă-șoricelului	20 g
Mușchi-de-piatră	10 g
Cimbrisor	20 g
Tei	20 g
Podbal	20 g
Limba-ciinului (rădăcină)	10 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.

Se bea 1 linguriță chimen fierț la 250 ml lapte sau puțină miere încălzită cu 2—3 picături ulei de eucalipt, înainte de culcare.

2. Baia vitală, 2 băi pe zi a câte 25 minute.
3. Dușul scoțian alternant de 2 ori pe zi.
4. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi.
5. 1 cataplasma cu rășină de brad caldă, aplicată pe piept 1/2 oră, de 2 ori pe zi.
6. 1 baie de trunchi pe zi a 25 minute.
7. 1 baie caldă de mîini și de picioare, pe zi.
8. 1 baie de abur a capului și pieptului, cu fin, podbal, ulei de mentă și levănțică.
9. 1 baie de soare pe zi.
10. Cura de aer la munte, cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.
11. Camera bolnavului să fie bine aerisită.
12. Dacă bolnavul prezintă tuse emetizantă (care provoacă vărsături), se administrează 3 lingurițe pe zi sirop de propolis și un ceai din următorul amestec.

Rp. Urzică	20 g
Silnie	20 g
Schincl	10 g
Lavandă	20 g
Cimbrisor	20 g
Viorele (Toporași) — flori —	20 g
Cetraria Islandica	
(Mușchi de piatră)	10 g
Luminărică	10 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se beau 3 căni pe zi. Se adaugă tinctura suedeză. Pentru tuse emetizantă se mai poate folosi ceai de ceapă, 2 căni pe zi și sirop de propolis, 3 lingurițe pe zi (vezi Noțiuni practice importante).

#### 13. Reflexoterapie.

#### 14. Supraveghere medicală riguroasă.

### Ulcer aton (vezi „Ulcer varicos“)

### Ulcer gastro-duodenal

#### 1. Dietă.

— 5 zile cură cu lapte și sucuri de fructe neacide și zarzavaturi (varză, cartof, pădăie, sfeclă roșie, castravete, spanac). În fiecare zi se mănîncă 4—5 albușuri de făcute spumă (fără zahăr), repartizate în 3—4 mese;

— 1 ciamă dimineața cu 1 1/2—2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 5 zile

- în continuare, cura de sucuri și crudități, 1—2 luni (se evită ceapa și usaza acută);
- 3 x 1 lingură, cărbune de tei pe zi;
- cura cu preparatul de aloe;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- polen, 2 x 2 lingurițe înainte de masă (dimineața și la prînz);
- cura internă cu lut;
- ceaiuri:

Rp. Gălbenele	20 g
Troscot	20 g
Tătăneasă	20 g
Sovîrv	10 g
Coadă-racului	20 g
Roiniță	10 g
Măghiran	10 g

Se fierbe 3—4 minute, 1 lingură lemn de scumpie făcut rumegus, în 300 ml se pune o linguriță cu vîrf din amestecul de mai sus în acest decoct, se infuzează și se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, cald, îndulcit cu miere. La fiecare cană se linguriță tinctură suedeză.

2. Baia vitală de două ori pe zi, câte 25 minute.
3. Baia de trunchi, o dată pe zi a 25 minute.
4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.
5. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi.
6. O cataplasma lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi (pe zona epigastrică se mixură din lut și ceapă rasă).
7. O baie caldă generală, pe săptămînă a 15 minute, cu rostopască, roiniță, r fin.
8. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului, de 2—3 ori pe săptămînă a cîte minute repriza.
9. Cataplasma caldă cu coada calului și frunze de tătăneasă, aplicate epigastrică, după servirea mesei.
10. O baie de soare pe zi.
11. Compresa derivativă abdominală, în timpul nopții.
12. În caz de hematemăză (vărsătură de sînge), se va practica:
  - repaus la pat;
  - puna cu gheață pe abdomen;
  - se suprimă alimentația solidă; se beau lichide reci, cu înghițituri rare (apă c de gheață, ceaiuri hemostatice: coada-calului, traista ciobanului etc.);

– progresiv, după sistarea hemoragiei, se introduce lapte, brânză dulce, iaurt, albuș de ou crud, piure de cereale etc.

13. Reflexoterapie.

14. Supraveghere medicală.

### Ulcer varicos

1. Dieta.

- 10 zile cură cu sucuri de fructe și crudități (vezi cura);
- 1 clismă dimineața, cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel, timp de 10 zile;
- în continuare, cura de sucuri și crudități 2 luni, în care se intercalează 1 – 2 zile pe săptămână cura de fructe;
- în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, în care să predominie fructele, zarzavaturile și cerealele, cu intercalări de cură crudivoră;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- ceaiuri:

Rp. Tătăneasă	30 g
Salvie	20 g
Urzică	10 g
Păpădie	20 g
Coadă-calului	20 g

1 linguriță cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi, cu tinctură suedeză.

2. Baia vitală, de 2 ori pe zi, cîte 25 minute.

3. 1 baie de soare pe zi a zonei ulcerate, cu lupa.

4. Dușul scoțian alternant de 2 ori pe zi.

5. Dușul rece al membrelor inferioare, o dată pe zi.

6. Spălături locale cu infuzie de gălbenele, pelin, salvie, pătlagină, sunătoare, cimbrisor, trifoi roșu, brustur, tătăneasă, coada-calului, limba-cînelului, decoct de scoarță de stejar.

După ce s-a practicat toaleta ulcerului, se aplică în strat subțire alifie de ceară și tătăneasă.

Din aceeași infuzie, se aplică pe ulcer, comprese.

7. Cataplasma cu morcov răzuit.

8. Comprese cu frunze proaspete de podbal, pătlagină, troscot, mărunțite.

9. 1 compresă cu suc de tătăneasă (rădăcină), 1 oră pe zi.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală.

### Boli ale urechii

1. Dietă bogată în sucuri și crudități.

– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

– ceai:

Rp. Coadă-calului	20 g
Salvie	30 g
Pătlagină	20 g
Gălbenele	20 g

1 linguriță din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea pe zi cu tinctură suedeză.

2. Spălături ale urechii cu:

Rp. Silnie	20 g
Salvie	20 g
Coadă-șoricelului	20 g
Gălbenele	30 g
Tătăneasă	30 g
Trifoi roșu	30 g

Se face o infuzie caldă, cu care se fac spălături ale urechii.

3. O dată la 2 zile se pun în urechi 3 picături de macerat uleios de cimbrisor mușetel, alternativ cu 3 picături suc de urechelniță.

4. Baia de abur a urechilor cu urzică, scara, 10 minute, iar apoi se pune în tampon îmbibat în tinctură suedeză.

5. O cataplasma cu lut și ceapă rasă, aplicată pe ureche și gât, 2 ore pe zi, sau c cu cărbune.

6. Baia vitală de 3 ori pe zi a cîte 25 minute.

7. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

8. Dușul rece de trei ori pe săptămână.

9. Reflexoterapie.

10. Supraveghere medicală.

### Afecțiuni ale uretrei

1. Dietă.

- 5 zile – cura de sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie caldă de mușetel;
- în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian crudivor, 1 – 2 luni, cu dietă depurativă, 5 – 7 zile pe lună și 1 – 2 zile pe săptămână cură de fructe;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura de boabe de ienupăr;
- ceai:

Rp. Tătăneasă (frunze)	20 g
Iarbă-neagră (Callauna vulgaris)	20 g
Strugurii-ursului	10 g
Muguri de pin	10 g
Fragi de pădure (rădăcină)	20 g
Gălbenele	20 g
Coadă-șoricelului	10 g
Coadă-calului	20 g

1 linguriță cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute 3 căni pe zi, cald, îndulcit cu miere.

2. Evitarea raportului sexual pe perioada tratamentului.

3. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, o dată pe zi; o săptămână de trei ori pe săptămână.

4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

5. Cataplasma cu lut lombo-abdominal și la nivelul perineului (a organelor genitale), pe zi;
6. Baia de șezut caldă cu coada-calului, cu temperatură crescută progresiv, de trei ori săptămână, a câte 20 minute.
7. Baia de abur, 10 minute pe zi, pentru jumătatea inferioară a corpului.
8. După remisiunea manifestărilor acute, se introduce în tratament:
  - a) baia vitală de două ori pe zi a câte 25 minute;
  - b) baia de soare, o dată pe zi.
9. Reflexoterapie.
10. Supraveghere medicală riguroasă.

### Urticarie

1. Dietă: vezi „Eczema”.
- ceai:

Rp. Țintaură	10 g
Fumariță	20 g
Trei-frați-pătați	20 g
Mesteacăn alb	20 g
Rostopască	20 g
Splinuță	20 g

O linguriță cu vîrf din amestec, la 250 ml apă clocotită. Infuzat 3 minute. Se bea 3 căni i, cald, îndulcit cu miere.

- tărîțe de grâu, 6 linguri pe zi.
2. Baia de abur generală de 3 ori pe săptămână, cu fin, ulci de mentă.
3. Baia vitală de 2 ori pe zi a câte 25 minute.
4. Dușul scoțian alternant, 2—3 ședințe pe zi.
5. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămână.
6. Înfășurarea scurtă de 2 ori pe săptămână.
7. Spălături și aplicări de comprese pe zonele cu erupție cu:

Rp. Brustur (rădăcină)	50 g
Iarbă-mare	50 g
Soc	50 g

Peste acest amestec de plante se adaugă 1 litru de apă, se fierbe 4 minute, apoi se stinge și se infuzează 10 minute. Se fac spălături calde ale zonelor afectate, de 2 ori pe zi.

8. Pentru prurit, se administrează 3 x 10 picături pe zi, tinctură de brustur (rădăcină).
- Înțonarea zonelor cu erupție cu soluție alcoolică de ulei de mentă și levănțică.
9. Baia de soare.

### Vaginită (vezi „Cervicita”)

### Varice

1. Dietă.
- 5—10 zile cura cu sucuri de fructe și crudități;

- în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni;
- după cele 2 luni, alimentație naturală, lacto-ovo-vegetariană, cât mai puțin preparată termic; 1—2 zile pe săptămână cura de fructe;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de ienupăr;
- ceaiuri:

Rp. 1. Tătăneasă	20 g
Coadă-calului	20 g
Coadă-șoricelului	20 g
Pelin	10 g
Rozmarin	10 g

Rp. 2. Urzică	20 g
Podbal	10 g
Coadă-calului	20 g
Păducel	10 g

Rp. 3. Coaja de stejar	20 g
Ienupăr	10 g
Salvie	20 g

Rp. 4. Țintaur	20 g
Coadă-șoricelului	30 g
Pătlagină	20 g
Trifoi roșu	30 g
Urzică	30 g

Toate Rp-urile se pregătesc sub formă de infuzie, 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se bea 3 căni pe zi, în cure alternative de 14 zile.

2. Baia vitală, de 2 ori pe zi, câte 25 minute.
3. Dușul rece al membrelor inferioare o dată pe zi.
4. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, de trei ori pe săptămână.
5. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi, o săptămână, apoi de trei ori pe săptămână.
6. O baie de soare pe zi, cu 3—4 reprize de duș rece sau fricțiuni cu apă rece, în timpul băii.
7. Compressa derivativă pe abdomen, în timpul nopții.
8. 4—5 reprize de duș rece, a câte 3—4 minute, cu presiune mare, pe zonele afectate.
9. Compressa rece cu decoct de flori de fin sau scoartă de stejar, aplicată pe zona varicoasă, 30 minute, o dată la două zile.
10. Baia de abur, cu flori de fin, a jumătății inferioare a corpului, de 3 ori pe săptămână.
11. Aplicarea bandajului elastic pe zona varicoasă în timpul zilei, pentru profesii care solicită statul în picioare.
12. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică pentru abdomen și picioare.
13. Reflexoterapie.
14. Supraveghere medicală riguroasă.



### Varicela (varșat de vînt) (vezi Rujeola)

### Varicocel

Se practică procedeele menționate la „Orhiepididimită” la care se asociază baia de soare o dată pe zi.

### Zona Zoster (vezi „Eczema”)

Pe lângă procedeele menționate la „Eczemă”, se va practica o baie fierbinte, 20 minute, pe zi, cu ulei de levănțică și mentă.

## Bibliografie

- ADRIAN VANDER – Guia medica del Hogar – Editorial y Libreria sintes Barcelona, 1973.
- ALEXANDRIU, PEIULESCU M., POPESCU H. – Plante medicinale în terapia modernă, Ed. Ceres, București, 1978.
- APIMONDIA, Institutul Internațional de Tehnologie și Economie Apicolă, sectorul medical – Apiterapia azi, București, 1976.
- RADU A., ANDRĂNESCU E., – Vademecum fitoterapeutic, Ed. Medicală, 1984.
- BIBLIA – King James Version, 1990.
- BUJOR O., ALEXAN M. – Plantele medicinale – izvor de sănătate, Ed. Ceres, București, 1981.
- BUJOR O., ALEXAN M., – Plantele medicinale și aromatice de la A la Z, Recoop., București, 1985.
- BUIA A., – Plantele noastre medicinale, Ed. Poporul român, Timișoara, 1944.
- CONSTANTINESCU C., – Plantele medicinale în apărarea sănătății, Recoop., București, 1979.
- CONSTANTINESCU D., – Gr. Hațieganu E. M. – Plantele medicinale, Ed. Medicală, București, 1979.
- ELLEN G. WHITE – Divina Vindecare, Ed. „Păzitorul Adevărului”, București.
- Sfaturi pentru sănătate, Ed. „Păzitorul Adevărului”.
  - Dietă și hrană, Ed. „Păzitorul Adevărului”.
  - Testimonies, Ed. „Păzitorul Adevărului”.
- ERNEST GUNTER – Ohne Krankheit Leben, Elveția, 1978.
- DIHORU GH. – Ghid pentru recunoașterea și folosirea plantelor medicinale, Ed. Ceres, București.
- ERNEST GUNTER – Lebendige Nahrung, Verlag Ernest Gunter Ch-3367, Thoringen Schweiz.
- JEAN CARPER – The Food Pharmacy, Bantam book, New York, 1988.
- JETRO KLOSS – Back to Eden – Authorized Kloss Family, Loma Linda, California, 1982.
- KNEIPP S. – Das gross Kneippbuch, Verlag der Jos Rosel'schen Buchhandlung, Munchen, 1907.
- KRISTINE NOLFI – Meine Erfahrungen mit Rohkost, 1972.
- KUHNE L. – Metoda mea de vindecare, Lipsca, 1907, Traducere în Editura Școalelor, Iași 1907.
- POPOVICI I., MORUZI C., TOMA I. – Atlas botanic, Ed. didactică și pedagogică, București, 1985.
- M. A. MULOT – Secrets d'une herboriste, Editions du Dauphin, 1984.
- MARIA TREBEN – Health through God's pharmacy, Publisher Wilhelm Ennsthaler Steyr, Austria, 1982.

LEG POLUNIN — Phlanzen Europas, B.L.V. Verlagsgesellschaft Munchen Bern Wien, 1977.  
 Plante medicinale valorificate prin cooperația de aprovizionare și desfacere — recoltarea, uscarea și păstrarea lor — Ed. de stat pentru literatură științifică, București, 1953.  
 H.C. PANTU — Plantele cunoscute de poporul român, Institutul de Arte Grafice și Editura Minerva, 1906.

# ICONOGRAFIE



Figura 1. Baia vitala.



Figura 2. Baia de trunchi

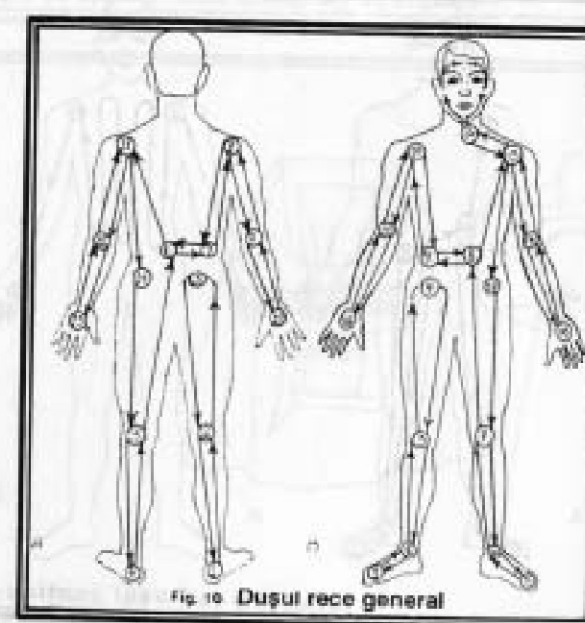
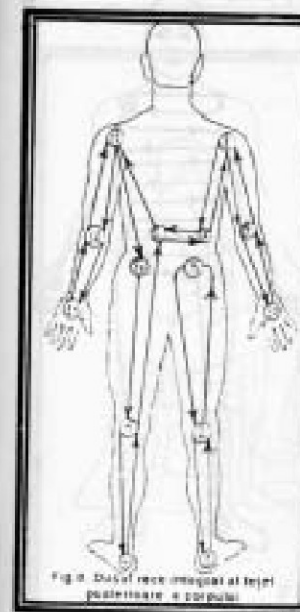
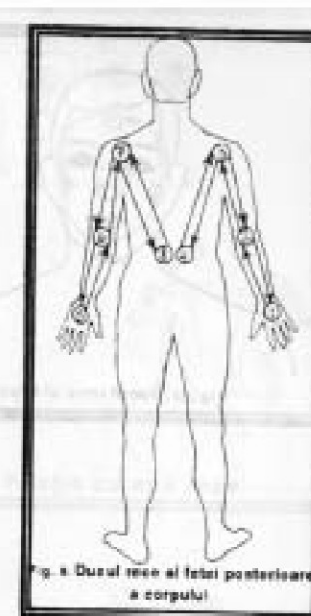
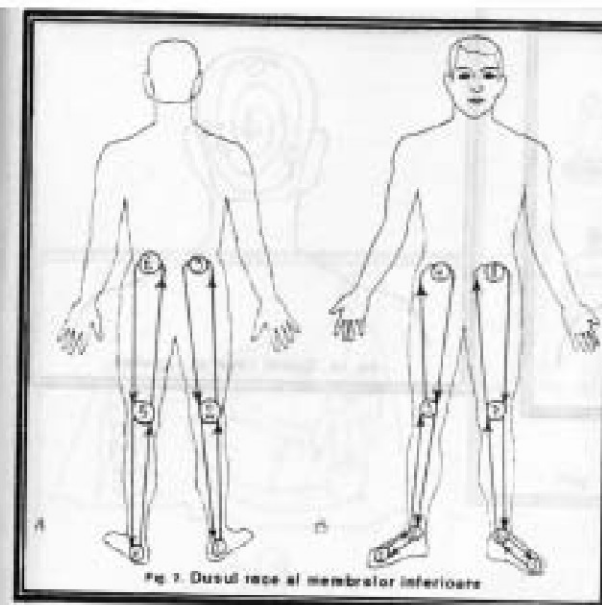
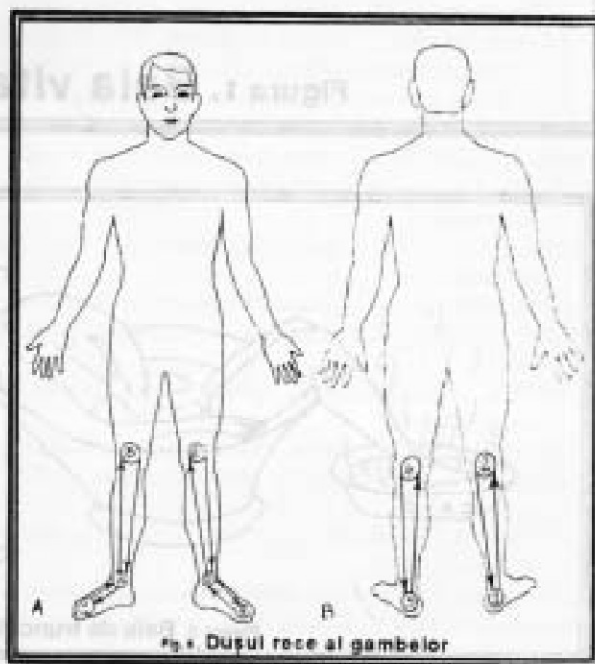
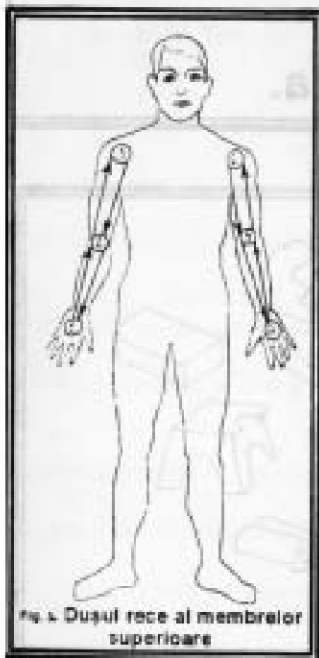






Fig. 11. Dugul rece al feței



Fig. 12. Dugul rece al capului

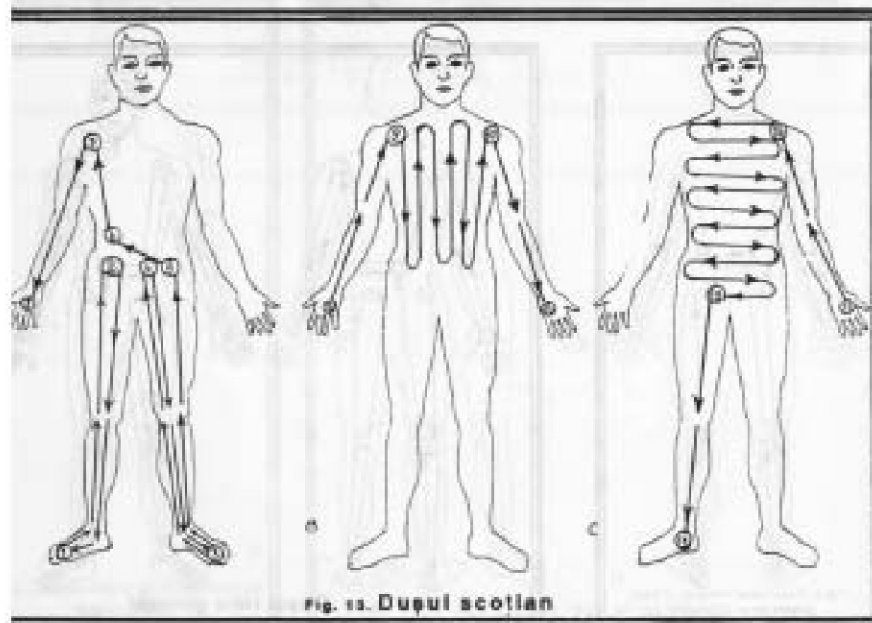


Fig. 13. Dugul scotlan

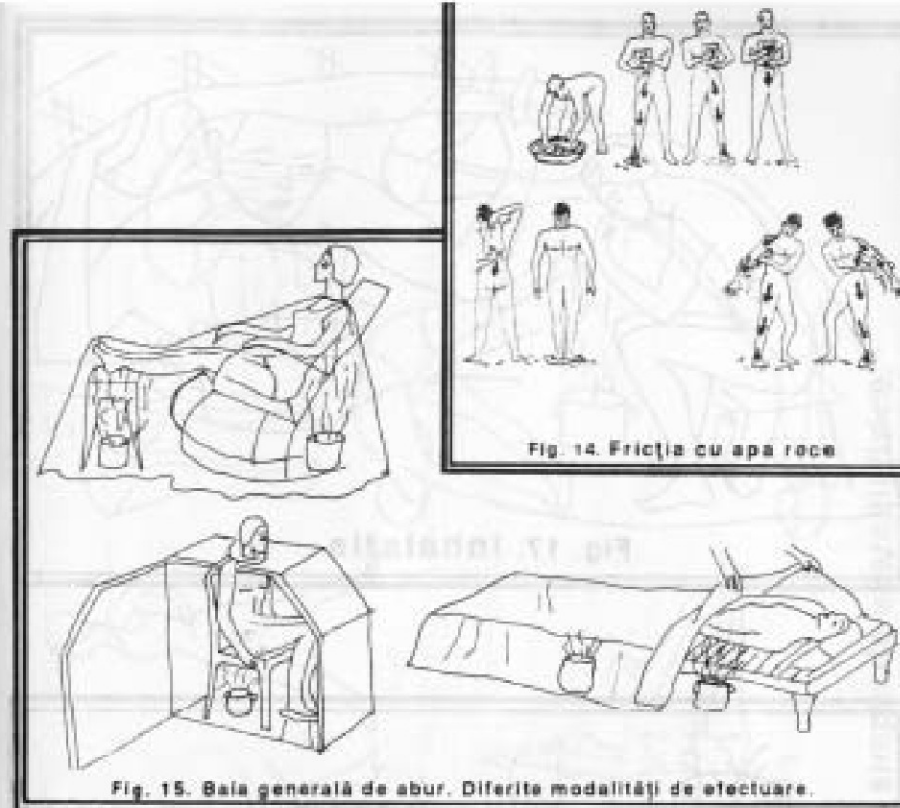
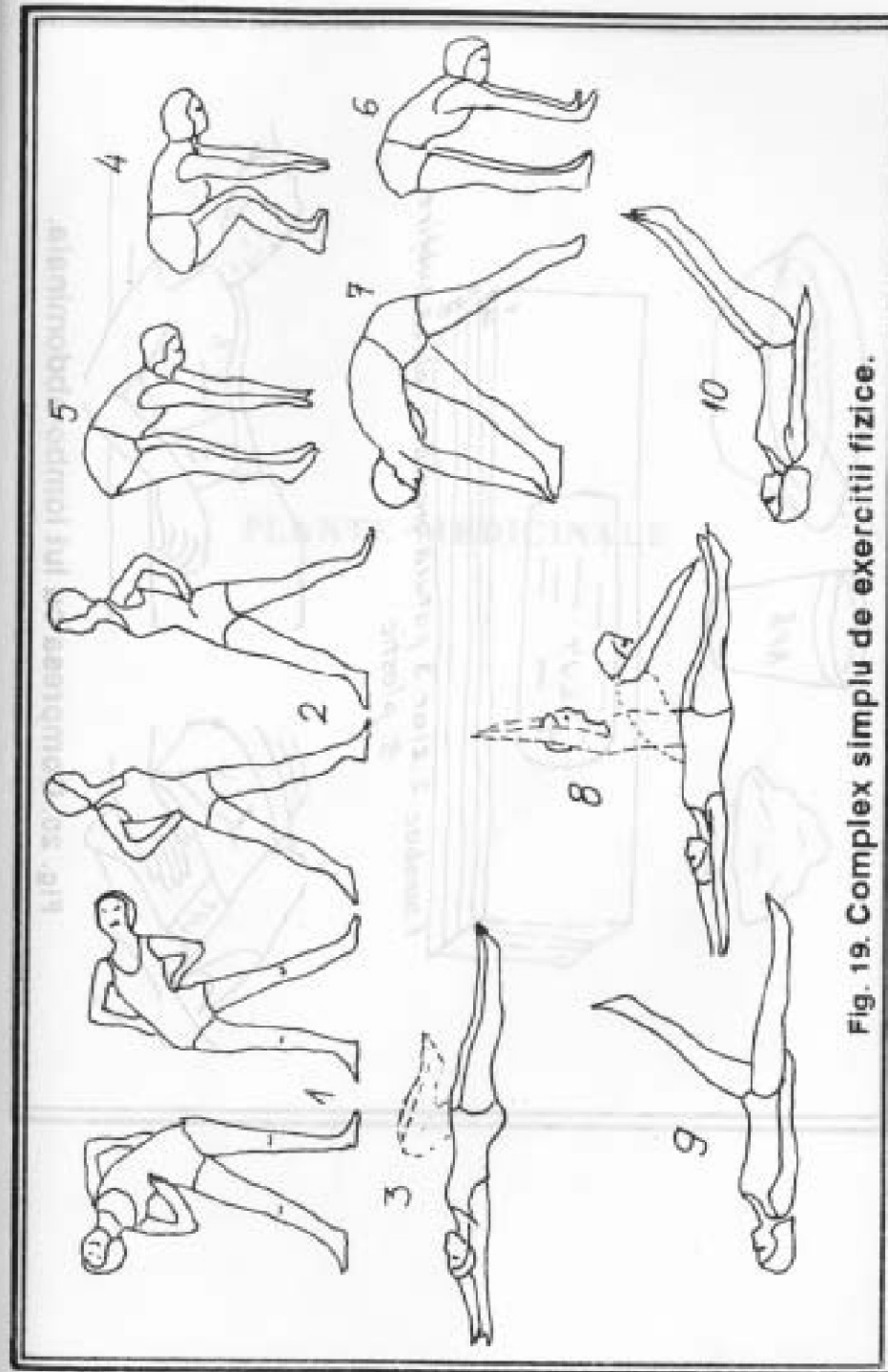
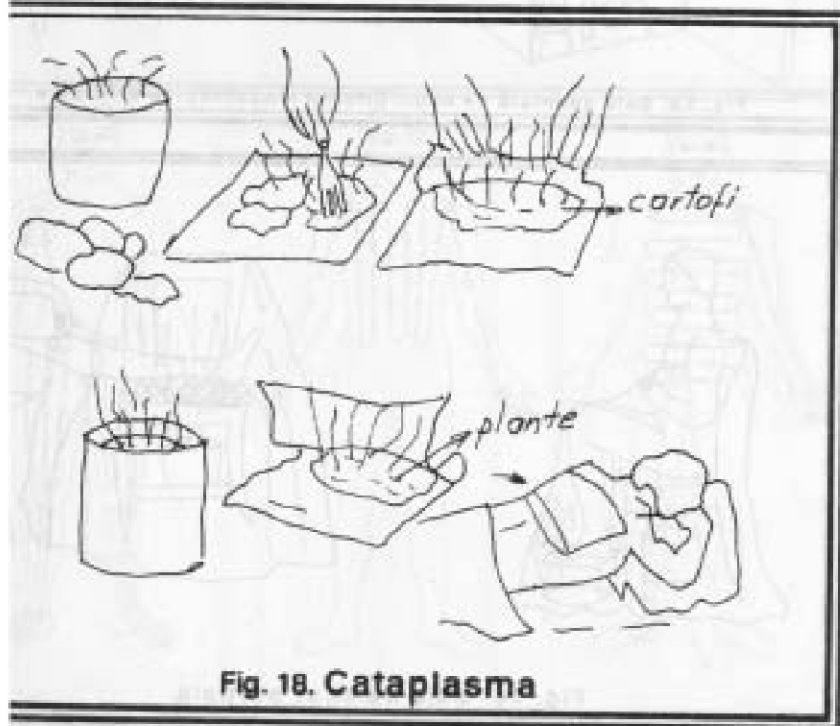
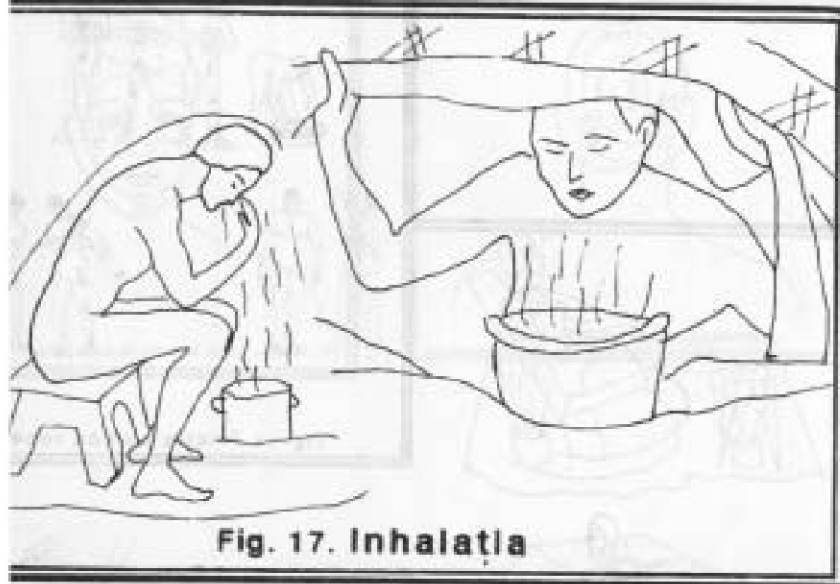


Fig. 14. Fricția cu apă rece



Fig. 16. Baia de abur parțială.



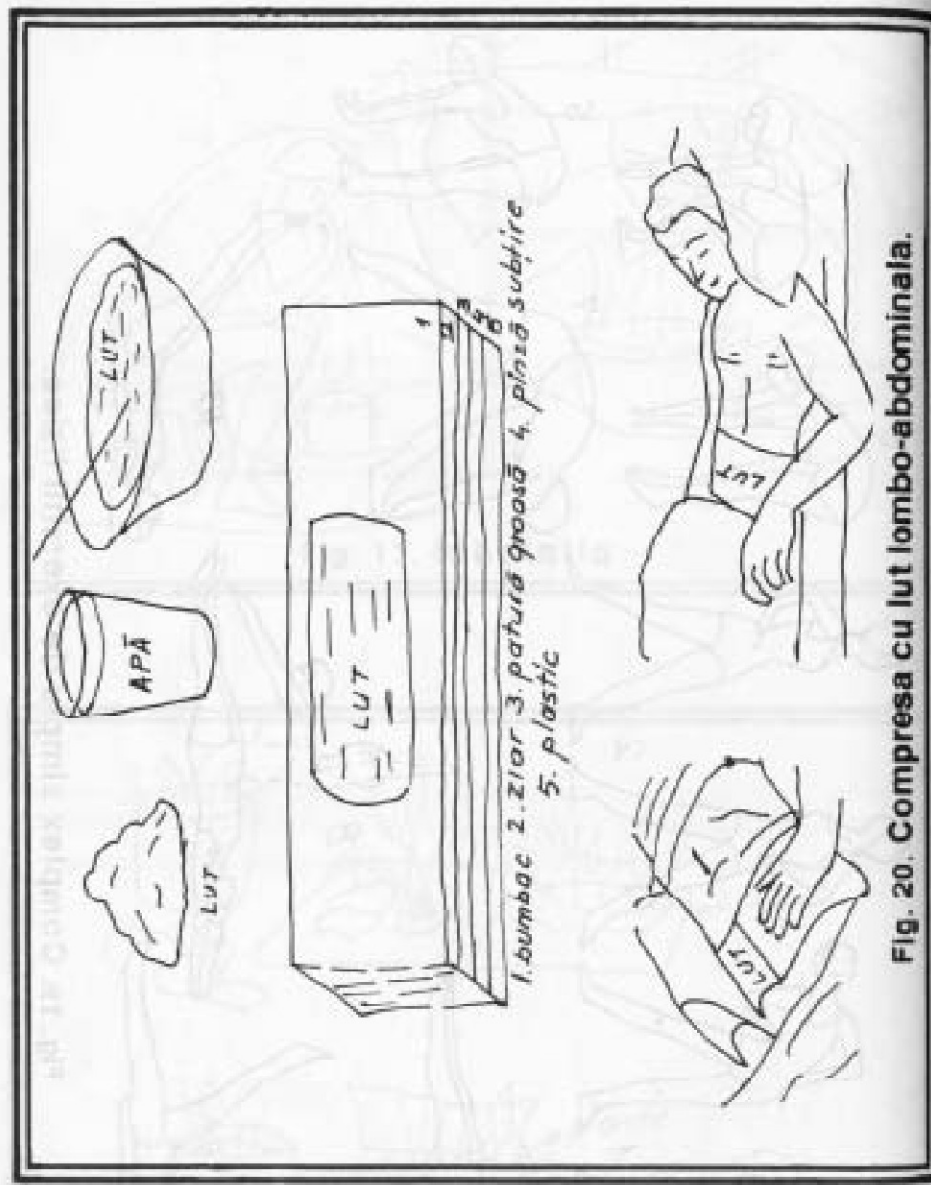


Fig. 20. Compresa cu lut lombo-abdominala.

## PLANTE MEDICINALE





AFINUL



ANGELICA



BRUSTURELE



CAPTALANUL



CERENTELUL



CIMBRIȘORUL DE CÂMP



COADA-CALULUI



COADA ȘORICELULUI



CINCI DEGETE



CIUBOTICA CUCULUI



CRETIȘOARA



CUSCRIȘOR





FENICUL



FRASIN



GHINȚURA



HAMEI



FUMARIȚA

278



GĂLBENELE



HREAN

279



IENUPĂR





ISOPUL



LEVĂNȚICA



MESTEACĂNUL-ALB



MURUL



LUMÎNĂRICA



MACRIȘ-DE-PĂDURE



MUȘCHI-DE-PIATRĂ



MUȘETEL



NALBA



NĂPRASNICA



ODOLEANUL

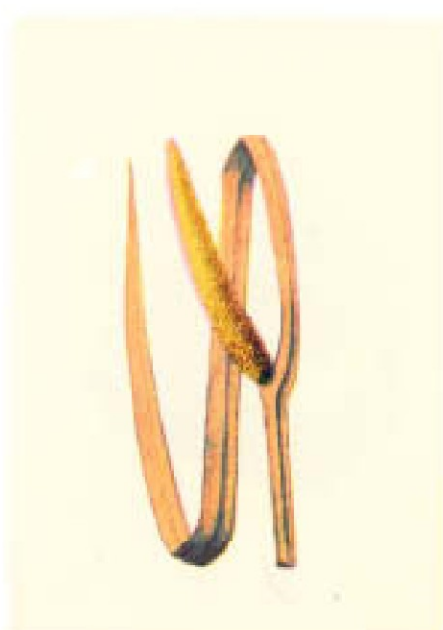


OSUL-IEPURELUI



NUCUL

282



OBLIGEANA



PĂDUCELUL

283



PĂPĂDIA





PĂTLAGINA



PEDICUȚA



POROINICUL



PORUMBUL



PELINUL



PODRALUL



RĂȘCOAGE cu floarea mică



REVENTUL





ROINITA



ROSTOPASCA



SALVIA



SCHINDUFUL



SALCIA-ALBĂ



SALCÎMUL



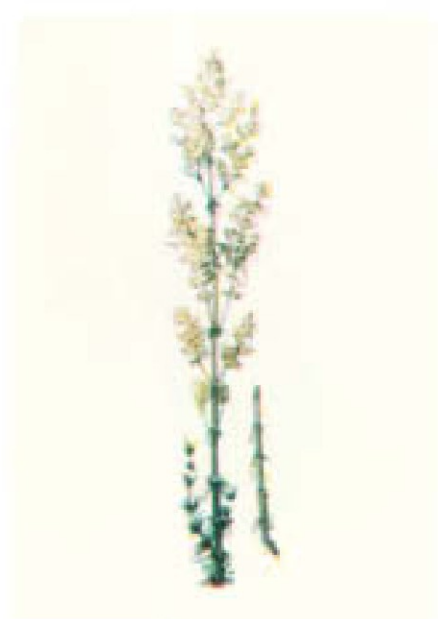
SCLIPETII



SILNICUL



SILIURUL



SÎNZIENELE



SPLINUȚA



STEJARUL



SOCUL



SOVÎRVUL



STÎNJANELUL



STRUGURIIL-URSULUI





SULFINA



SUNĂTOAREA



TĂTĂNEASA



TOPORAȘUL



ȘOFRANUL

290



TALPA-GÎȘTII



TRAISTA-CIOBANULUI

291



TRIFOIUL-ROȘU





TROSCOTUL



TURITA-MARE



URZICA



URZICA-MOARTĂ-ALBĂ



TURTA



URECHEI-NIȚA



URZICA-MOARTĂ GALBENĂ



VENTRILICA



VERBINA-DE-CIMP



VINĂRIȚA



VIRNANTUL



VIȘCUL